स्वर्ण जयन्ती प्रकाशन 2013

BIHAR YOGA

बच्चों के लिए योग शिक्षा 2

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

बच्चों के लिए योग शिक्षा
भाग 2



WORLD YOGA CONVENTION 2013
GANGA DARSHAN, MUNGER, BIHAR, INDIA
23rd–27th October 2013

बच्चों के लिए योग शिक्षा 2

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती



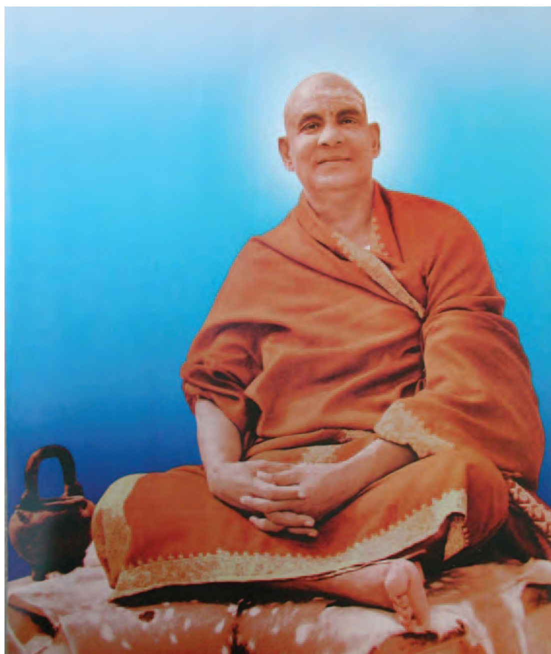
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत

योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट द्वारा प्रथम संस्करण 2013

ISBN: 978-93-81620-73-1

प्रकाशक एवं वितरक–योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट,
मुंगेर, बिहार, भारत
मुद्रक–थॉमसन प्रेस (इंडिया) लिमिटेड,
नई दिल्ली

वेबसाइट: www.biharyoga.net
www.rikhiapeeth.net



सविनय समर्पण

स्वामी शिवानन्द सरस्वती के चरणों में
जिन्होंने स्वामी सत्यानन्द सरस्वती को योग के रहस्यों की शिक्षा दी



नमो नारायण

योगविद्या भारतवर्ष की सबसे प्राचीन संस्कृति और जीवन-पद्धति है तथा इसी विद्या के बल पर भारतवासी प्राचीनकाल में सुखी, समृद्ध और स्वस्थ जीवन बिताते थे। जब से भारत में योग विद्या का ह्रास हुआ, तभी से भारतवासी गरीब, दुःखी और अस्वस्थ हैं। पूजा-पाठ, धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से धन-धान्य, समृद्धि और स्वास्थ्य। भारत में सुख, समृद्धि, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए हर व्यक्ति को योगाभ्यास करना चाहिए।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
रिखियापीठ, 2005

सम्पादकीय

(*कनाडा संस्करण से*)

अपने परमगुरु स्वामी शिवानन्द सरस्वती, गुरु स्वामी सत्यानन्द सरस्वती एवं गुरु स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती को समर्पित, जिन्होंने भारत में बच्चों के माध्यम से योग का पुनर्जागरण आन्दोलन प्रारम्भ किया है। अनगिनत बच्चों के द्वारा योग की शिक्षा प्रदान किया जाना एक नयी संस्कृति का शिलान्यास है। योग भावी संस्कृति है।

प्रेरणा

स्वामी शिवानन्द सरस्वती ऐसे प्रेरणास्रोत थे जिन्होंने अनेक लोगों को प्रभावित किया। उनसे प्रेरित हुए लोगों ने सामूहिक रूप से विश्वव्यापी योग-क्रान्ति को जन्म दिया। वे योग के वास्तविक पुनरुत्थान के प्रवर्तक थे।

प्रेरणास्रोत

स्वामी शिवानन्द के अनेक शिष्यों में से एक, **स्वामी सत्यानन्द सरस्वती**, जिन्हें परमहंस सत्यानन्द भी कहा जाता है। उन्होंने यह दृष्टान्त प्रस्तुत किया है कि एक संन्यासी किस प्रकार अनासक्त रहते हुए भी अपने आस-पास के लोगों के जीवन को आध्यात्मिक, सांस्कृतिक और भौतिक रूप से समृद्ध करने में सन्नद्ध रह सकता है।

प्रणेता

श्री स्वामीजी के उत्तराधिकारी, परमहंस निरंजनानन्द के नाम से भी सुविख्यात **स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती** सबके लिए प्रेरणास्रोत हैं। अपने व्यापक सांस्कृतिक अनुभवों एवं विनोदशील स्वभाव के कारण वे सहज ही बच्चों तथा युवाओं से घुल-मिल जाते हैं। अपने गुरु एवं परमगुरु के विचारों को साकार करते हुए स्वामीजी की उपस्थिति का आभास एक साथ कई स्थानों पर होता है। वे मुंगेर, रिखिया और शेष जगत् के बीच एक शुभ प्रतीक के रूप में विचरण करते हुए जिस वस्तु और स्थान का स्पर्श कर देते हैं, वह सुन्दरता, अनुग्रह एवं आनन्द से भर जाता है।

गुरु के स्वप्न की आधारशिला

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती (स्वामी सत्संगी) हजारों बच्चों की माँ बन गयी हैं, और ऐसे बच्चों की संख्या में निरन्तर वृद्धि होती जा रही है जिनका जीवन आश्रम के वातावरण में उनके मार्गदर्शन तथा वहाँ के अन्य अन्तेवासियों के सम्पर्क में खिल उठा है। ये सब मिलकर नव-ऊर्जा पुंज के रूप में आश्रम वातावरण के लिए एक अपूर्व उपलब्धि हैं। वे उस क्षेत्र की स्त्रियों तथा कन्याओं के लिए एक प्रेरणास्रोत हैं।

संकलनकर्ता एवं सहयोगी

ऋषि अरुंधती सरस्वती (जेनी ली लॉअर), बी.ए. (मनोविज्ञान), युनिवर्सिटी ऑफ़ न्यूकैसल ऑन टाइन, यूनाइटेड किंगडम, शिशु एवं बच्चों के विकास तथा बौद्धिक विकास की विशेषज्ञ हैं और सन् 1968 से बिहार (सत्यानन्द) योग की शिक्षा दे रही हैं। उन्होंने सन् 1985 में 'योग एजुकेशन फ़ॉर चिल्ड्रन' के प्रथम खण्ड का प्रतिपादन किया। वे 'योग एजुकेशन इन स्कूल्स' संस्था की संस्थापिका हैं। उनका जन्म सन् 1937 में अमेरिका के टेनेसी में हुआ। वहीं उनकी मुलाकात ऋषि वशिष्ठानन्द से हुई और वे योग से अवगत हुईं।

सम्पादक

ऋषि वशिष्ठानन्द सरस्वती (डॉ. पीटर अर्न्स्ट लॉअर), बी. ए. (दर्शन), युनिवर्सिटी ऑफ़ अलाबामा, एम.ए.(दर्शन), इमोरी युनिवर्सिटी, ज्यॉर्जिया, तथा पीएच.डी. (कम्प्यूटर साइंस), क्वीन्स युनिवर्सिटी, बेलफ़ास्ट, सन् 1968 से बिहार (सत्यानन्द) योग परम्परा के अन्तर्गत ध्यान एवं योग दर्शन की शिक्षा प्रदान कर रहे हैं। वे यूरोप और अमेरिका में कम्प्यूटर साइंस के विकास तथा शिक्षण के क्षेत्र में अग्रणी रहे हैं। उनका जन्म सन् 1934 में चेकोस्लोवाकिया के टिपलिज़ में हुआ।



ऋषि अरुंधती एवं ऋषि वशिष्ठानन्द सन् 1968 से स्वामी सत्यानन्द सरस्वती से जुड़े हैं, और दोनों ने मिलकर उत्तरी आयरलैण्ड (1969), ऑस्ट्रिया (1970), इंगलैण्ड (1975-84) और कनाडा (1984 से आज तक) में सत्यानन्द आश्रमों तथा योग केन्द्रों की स्थापना की और वहाँ आचार्यों के रूप में कार्यरत रहे। इन दोनों ने सन् 1968 में मानसी संन्यास और सन् 2006 में ऋषि संन्यास की दीक्षा प्राप्त की।

सहयोगी

डॉ.चन्द्रज्योति सरस्वती (प्रो.यू.एम.ल्यूडके) ड्युसेलडॉर्फ़ विश्वविद्यालय, जर्मनी में स्पेशल नीड्स एजुकेशन की प्रोफ़ेसर हैं।

स्वामी निर्मलरत्न सरस्वती ने क्राइस्टचर्च, न्यूज़ीलैन्ड में वैन ऐश कॉलेज के जूनियर स्कूल में बहरे तथा क्षीण श्रवणशक्ति वाले बच्चों को पढ़ाया और अनेक वर्षों से एक संन्यासी के रूप में मुंगेर में सेवारत हैं।

रमा रानी भारत में बैंगलोर के डायग्नॉस्टिक एण्ड रिसर्च, स्पैस्टिक सोसाइटी ऑफ़ कर्नाटक की शोध सदस्या हैं।

स्वामी योगरत्न सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया की शिक्षिका एवं शिक्षक प्रशिक्षिका हैं, जिन्होंने बिहार योग विद्यालय की बैंगलोर शाखा, आत्मदर्शन योगाश्रम में अपनी सेवाएँ दीं। यहाँ उन्होंने अपने अत्यन्त प्रिय कार्यक्रम 'फ़न योग फ़ॉर किड्स' का विकास किया।

संन्यासी नवरात्रि (आयेशा वेंकटराव – होलकोम्ब), सत्यानन्द योग केन्द्र, ऑस्टिन, टेक्सास।

स्वामी विमलरत्न सरस्वती का जन्म ऑस्ट्रेलिया में हुआ, उन्होंने सत्यानन्द आश्रम, बोगोता, कोलम्बिया में अपनी सेवाएँ दीं।

विकास कुमार ने एक युवा योगी के रूप में मुंगेर में बाल योग मित्र मण्डल की नींव डाली, उसके बाद उन्होंने बिहार योग भारती से योग मनोविज्ञान में एम.ए.किया। वे अभी भारत में शिक्षण कार्य कर रहे हैं।

पल्लवी प्रकाश का जन्म मुंगेर में हुआ है और वे 'बाल योगिनियों' में अग्रणी हैं।

स्वामी क्रियाभाव सरस्वती ऑस्ट्रेलिया की शिक्षिका हैं, जो रिखिया में सन् 2000 से सेवारत हैं।

सीनू कुमारी, एक स्नातक रिखिया कन्या हैं, जो कनक सदन, पनिया पगार, रिखिया की निवासी हैं।

संन्यासी भक्तिपुष्पा (एलिज़ाबेथ व्हाइट) जमाइका में जन्मी जुड़वाँ बहनों में बड़ी हैं, जिन्होंने ललित कला का अध्ययन किया और अब जमाइका के एक अंतर्राष्ट्रीय स्कूल में उसी का शिक्षण करती हैं। उन्होंने सन् 2004 में बिहार योग भारती से चातुर्मासिक डिप्लोमा सत्र पूरा किया।

कैथरीन गैस्मीयर जुड़वाँ बहनों में छोटी हैं। अपनी जुड़वाँ बहन के ही समान ये भी कलाकार हैं और वाटरलू विश्वविद्यालय, कनाडा से सुप्रशिक्षित हैं, जहाँ वे अब अपने परिवार के साथ रहती हैं।

कीशा क्विन का जन्म हैमिल्टन, ऑन्टेरियो, कनाडा में हुआ। उन्होंने बारह वर्ष की अवस्था में मैजिक कार्पेट राइड्स का सचित्र वर्णन किया। वे एक उदीयमान योगी हैं और जब वे स्कूल में नहीं होती हैं, तो पर्यावरण को सुरक्षित रखने के क्षेत्र में कार्य कर रही होती हैं।

मारिया कापूरो एक कलाकार हैं और मॉन्टेवीडियो, उरुग्वे में नर्सरी स्कूल की शिक्षिका हैं। वे अपने संरक्षण में रिसर्च ऑन योग इन एजुकेशन एवं स्वयं तैयार की गयी योग तकनीकों का उपयोग बच्चों को बौद्धिक रचनात्मकता तथा नैतिक आचरण की शिक्षा देने के लिए करती हैं।

ऐसोसियेशन फ़ॉर योग एजुकेशन इन स्कूल्स (वाई.ई.एस.)

ऋषि वशिष्ठानन्द एवं ऋषि अरुंधती द्वारा सन् 1990 में कनाडा और अमेरिका में स्थापित किया गया एक दातव्य तथा शिक्षण संस्थान है। परमहंस निरंजनान्द इसके संरक्षक हैं।

वाई.ई.एस. स्कूल तथा घर में योग विद्या के सकारात्मक प्रभाव के प्रति सजगता को बढ़ाने का एक माध्यम है। वाई.ई.एस.के उद्देश्य इस प्रकार हैं –

- स्कूल शिक्षकों को उनके संरक्षण में रह रहे बच्चों के लिए योग की उन तकनीकों की जानकारी देना जिनसे शरीर, मन और भावनाओं का विकास होता है।
- बच्चों, माता-पिता तथा देखरेख करने वालों के योग शिक्षकों के द्वारा बच्चों एवं युवाओं में बौद्धिक तथा शारीरिक विकास के सम्पूर्ण ज्ञान को प्रोत्साहित करना।
- युवा सशक्तिकरण का अवसर प्रदान करने के लिए बच्चों एवं युवाओं को योग प्रशिक्षक बनने का प्रशिक्षण देना।
- बच्चों के लिए योग पर विचारों के आदान-प्रदान के लिए एक मंच प्रदान करना।
- वाई.ई.एस.के लक्ष्यों को कैसे प्राप्त किया जाये, इस पर विचार प्रस्तुत करना।

विषय-सूची

तकनीकें

भूमिका

भारत और आश्रम की मेरी पहली यात्रा सन् 1999 में हुई। वहाँ पहुँचने के बाद शीघ्र ही स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने मुझे सुझाव दिया कि अब *योग एजुकेशन फ़ॉर चिल्ड्रन* के दूसरे खण्ड के विषय में विचार किया जाना चाहिए। सन् 1985 में इंगलैण्ड और सन् 1992 में बिहार योग विद्यालय, भारत द्वारा इसके प्रथम खण्ड का प्रकाशन हुए कुछ समय व्यतीत हो चुका है। मैं अभी भी सक्रिय रूप से बच्चों के साथ व्यस्त हूँ। उस समय ऐसे कुछ विचार, जिनका मैं प्रयोग कर रही थी, मैंने कम्प्यूटर में डाल रखे थे, इसलिए मैंने द्वितीय खण्ड के लिए चारों ओर सहयोग-सामग्री ढूँढ़नी आरंभ कर दी।

प्रथम खण्ड के प्रकाशन के समय से ही बच्चों के लिए योग शिक्षा की आवश्यकता को अनिवार्य मान लिया गया था। केवल भारत में नहीं, बल्कि अनेक पश्चिमी देशों में यह एक बड़ा आन्दोलन बन चुका है। भारत में हजारों बच्चे और युवा न केवल स्वयं योग कर रहे हैं, बल्कि अपने साथियों को भी इसकी शिक्षा दे रहे हैं, साथ ही अक्सर अपने शिक्षकों को स्वास्थ्य सम्बन्धी सुझाव देते हैं। इसलिए इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य बच्चों के साथ कार्य कर रहे या उनके सम्पर्क में रह रहे लोगों को योग के अभ्यासों का प्रयोग करते समय रचनात्मक होने, अपनी विषय-वस्तु को अच्छी तरह समझने और साथ ही बच्चों के शरीर, मन एवं भावनाओं को लाभ पहुँचाने के लिए प्रेरित करना है, ताकि बच्चे रचनात्मक, भावनात्मक रूप से स्थिर भावी नागरिक बनने में सक्षम हो जाएँ।

प्रथम खण्ड का संकलन एवं प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द की प्रेरणा से स्वामी निरंजनानन्द के लिए संस्मारकीय प्रकाशन के रूप में किया गया था। प्रथम खण्ड में पूर्व प्राथमिक स्कूल के बच्चों के लिए योग के साथ स्कूल की

कक्षा में सरलता से सीखने के लिए उत्प्रेरक वातावरण उत्पन्न करने वाले योग तकनीकों के विचारों पर बहुत बल दिया गया था। प्रथम खण्ड के तीन भाग थे – शिक्षा, चिकित्सा एवं विधियाँ। अनेक देशों में इनका व्यापक रूप से प्रयोग किया गया है। इसमें अभिव्यक्त विचारों का उपयोग 'टाइम' पत्रिका के फ़रवरी 2001 संस्करण की 'ॐ, एक छोटी चायदानी' नामक रचना में किया गया था, हालाँकि इसे कोई श्रेय नहीं दिया गया। इसका अनुवाद रूसी, डेनिश, स्पैनिश, पुर्तगाली, फ़ारसी और हिन्दी भाषाओं में भी हुआ है और यह शीघ्र ही फ्रेन्च तथा इटैलियन में प्रकाशित होगा। इन्टरनैशनल ऐसोसिएशन ऑफ़ योग थेरैपिस्ट नामक सूचना-पत्र में एक समीक्षा के अन्तर्गत बच्चों को योग की शिक्षा देने वालों के लिए इसका एक सर्वोत्तम पुस्तक के रूप में अनुमोदन किया गया था।

योग एजुकेशन फ़ॉर चिल्ड्रेन के इस खण्ड की प्रेरणा स्वामी निरंजनानन्द ने दी। बाल्यावस्था से योगी होने के कारण वे युवाओं तथा बच्चों के लिए प्रेरणा के आदर्श स्वरूप हैं। ग्यारह वर्ष की अवस्था में उन्होंने भारत छोड़ दिया और उत्तरी आयरलैंड पहुँचे, फिर इंगलैण्ड गये। तत्पश्चात् वे कोलंबिया, ऑस्ट्रेलिया तथा बाद में किशोरावस्था में संयुक्त राज्य अमेरिका गये।

सौभाग्यवश सन् 1972 के सितंबर में उनसे मेरी मुलाकात हुई। उसी वर्ष जून के महीने में स्वामी वशिष्ठानन्द और मैं न्यूकैस्ल ऑन टाइन, इंगलैण्ड चले गये थे, जहाँ वशिष्ठ ने विश्वविद्यालय में अपना पद सम्भाला था। हमने अभी-अभी एक घर पसन्द करके उसे खरीदा ही था, जो अगले बारह वर्षों के लिए योग केन्द्र बनने वाला था। हमें कहा गया कि हम उत्तरी आयरलैण्ड जाकर स्वामी निरंजनानन्द को अपने साथ रखने के लिए ले आयें।

शरदकाल था, स्कूल प्रारम्भ हो रहा था। स्वामीजी की अवस्था बारह वर्ष थी, इसलिए हम उन्हें पास के स्कूल में ले गये जहाँ प्रधानाध्यापक ने जाँचने के बाद उन्हें उनके सहपाठियों के साथ 2L3 श्रेणी में रखा, हालाँकि इसके पहले स्वामीजी ने कभी किसी स्कूल में पढ़ाई नहीं की थी। एक सप्ताह के बाद स्वामीजी ने घर आकर स्वामी वशिष्ठ को बताया कि स्कूल में उन्हें दूसरी कक्षा का हिसाब पढ़ाया जा रहा है, जबकि वे पहली कक्षा का हिसाब नहीं जानते। वशिष्ठ ने उन्हें यह पता करने के लिए कहा कि पहली कक्षा में कौन-सी पुस्तक पढ़ाई जा रही है और उसे कहाँ खरीदा जा सकेगा। दो सप्ताह के बाद स्वामीजी ने स्वामी वशिष्ठ के साथ मिलकर पहली कक्षा के हिसाब

की पुस्तक को पूरा कर लिया। हर एक-दो सप्ताह के बाद स्वामीजी की परीक्षा ली जाती थी और वे एक कक्षा ऊपर चले जाते थे, इस प्रकार उन्हें हेड बॉय बना दिया गया।

हम लोगों के साथ उनके प्रवास की अवधि में, मुझे योग के विषय पर भाषण देने के लिए अक्सर आमंत्रित किया जाता था। स्वामीजी उन भाषणों में मेरे साथ हुआ करते थे। मैं आधा घंटा बोलूँ या एक घंटा, इससे कोई अन्तर नहीं पड़ता था, स्वामीजी मेरी बगल में पूरे भाषण के दौरान एक आसन में पूर्णत: स्थिर बैठे रहते। स्त्रियाँ, विशेषकर माताएँ इससे बहुत प्रभावित होती थीं। उन लोगों ने इतनी कम वय के किसी बालक को इतनी शान्ति, आत्मसंयम और अनुशासन के साथ कभी नहीं देखा था। इसका अर्थ यह नहीं कि उनका 'बचपन' उनसे दूर हो गया था; वे अभी भी उतने ही विनोदशील हैं जितने उस समय थे।

उस समय स्वामीजी में रचनात्मकता भी बहुत थी। ऐसा मालूम पड़ता है कि हमलोगों की अल्फ़ा रोमेरो जी.टी. जूनियर स्पोर्ट्स कार को चलाकर गैराज से अन्दर ले जाने और बाहर निकालने में उनमें कार चलाने की समझ आ गयी थी।

इस द्वितीय खण्ड के चार भाग हैं – शिक्षा, विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चे, युवाओं का सशक्तिकरण और विधियाँ। *योग एजुकेशन फ़ॉर चिल्ड्रन* के इस खण्ड का एक उद्देश्य शिक्षा के वास्तविक लक्ष्य पर ध्यान देना है। स्वामी निरंजनानन्द ने माता-पिता, विशेषकर माताओं का ध्यान इस ओर आकृष्ट किया है। योगी के लिए शिक्षा छठे या सातवें वर्ष से नहीं, बल्कि तभी आरम्भ हो जाती है जब शिशु गर्भ में और घर के वातावरण में ही रहता है।

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग को सन्निविष्ट किये जाने के लिए जो कार्य हो रहे हैं, इस खण्ड में हम लोग उनका उल्लेख करते हुए विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए योग की भूमिका पर ध्यान देना चाहते थे। इन बच्चों की कक्षाओं में व्यावहारिक निर्देशों को सम्मिलित किया गया है।

बिहार के मुंगेर और झारखण्ड के रिखिया में युवा-सशक्तिकरण का कार्य चल रहा है। बाल योग मित्र मंडल स्वामी निरंजनानन्द के विचारों का साकार रूप है, जिसमें मेरी समझ से बच्चों के योग शिक्षण का भविष्य निहित है – बच्चों को बच्चे ही शिक्षित करेंगे। नये खण्ड के इस भाग में हम देखेंगे कि यह

किस प्रकार संभव हुआ है तथा युवा योगियों के लिए दिये गये एक अध्याय के साथ-साथ बच्चों के व्यक्तित्व एवं उनकी बुद्धि पर बाल योग मित्र मंडल द्वारा किये गये कुछ शोधों का भी अध्ययन हम करेंगे। बाल योग की गतिविधियाँ 1996 में प्रारम्भ हुई थीं और जिस शीघ्रता के साथ बच्चों तथा युवाओं के बीच इसका प्रसार हुआ है, वह अद्भुत है। वे सात से चौबीस वर्षों वाले विशिष्ट व्यक्ति हैं, उनमें से कुछ तो प्रारम्भ से ही इस आन्दोलन का हिस्सा रहे हैं। वे सात वर्ष के हों या चौबीस वर्ष के, उन्हें जो भी कार्य दिया जाता है वे उसे अत्यन्त सावधानी और ध्यान से करते हैं और इस बात पर गर्व का अनुभव करते हैं कि उन्हें वह कार्य करने के लिए कहा गया। पश्चिम के अधिकतर बच्चों और युवाओं की उस स्थिति में कल्पना कीजिए जब उन्हें पत्तियाँ बटोरने या फाटक पर पहरा देने के लिए कहा गया हो। उनमें से अधिकांश के लिए स्वयं अपने कमरों को व्यवस्थित करना प्राय: एक कठिन परीक्षा के समान होता है। इन बच्चों तथा युवाओं को न केवल स्वयं को, बल्कि दूसरों को भी सफल बनने में मदद करने की शक्ति प्रदान की गयी है।

रिखिया में ऐसे अनेक कार्य चल रहे हैं जिनमें बच्चे और उनकी शिक्षा सम्मिलित है। झारखण्ड के इस क्षेत्र की जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा जनजातियों का है। इसका अर्थ यह हुआ कि वे अनेक प्रकार से, अर्थात् आर्थिक तथा शैक्षिक रूप से अत्यधिक पिछड़े हुए हैं। इनमें से अधिकतर ग्रामवासी किसान हैं। आज रिखिया के गाँवों से लगभग दो हज़ार बच्चे प्रतिदिन आश्रम आते हैं। आश्रम में उनका मुख्य उद्देश्य अँगरेज़ी, हिन्दी और संस्कृत भाषाएँ सीखना है और इसके साथ ही उन्हें योग के कुछ अभ्यास भी सिखाये जाते हैं। उनकी सीखने और शिक्षा को आत्मसात् करने की क्षमता ने उन्हें झारखण्ड के एक बहुत बड़े उत्सव – शतचण्डी महायज्ञ में अपने उत्तरदायित्वों को पूरा करने के योग्य बना दिया है। उस उत्सव में हज़ारों सहभागियों का कीर्तन में नेतृत्व करना, अपनी नवार्जित भाषाओं – अँगरेज़ी और हिन्दी में कार्यक्रम का समारम्भ तथा समापन करना, कार्यक्रम में जन-प्रवाह के प्रवेश एवं निर्गमन को नियंत्रित एवं संचालित करना उनके महत्त्वपूर्ण उत्तरदायित्व हैं। ये बच्चे वह शिक्षा ग्रहण कर रहे हैं जो उनके माता-पिता तथा उनके दादा-नाना अपनी आर्थिक परिस्थितियों के कारण नहीं प्राप्त कर पाये थे। उन्हें अपने जीवन को स्वयं संचालित करने की शक्ति प्रदान की जा रही है और उनके सपनों में भरपूर विश्वास एवं आशाएँ हैं।

यद्यपि द्वितीय खण्ड में हमलोगों ने विभिन्न प्रकार की स्वत:पूर्ण कक्षाओं, जैसे, बाल योग मित्र मंडल द्वारा प्रयुक्त योग के अनेक खेलों का वर्णन, कला एवं योग या भूगोल के लिए योग की जादुई कालीन की सवारी को इस विचार से सम्मिलित किया है कि सभी वय के बच्चों के लिए उनका उपयोग हो सके। इस पुस्तक में पाँच से बारह वर्ष की अवस्था के बच्चों पर अधिक बल दिया गया है। इस खण्ड में शिक्षकों को व्यस्त रखने के लिए पर्याप्त सामग्रियों को सम्मिलित किया गया है ताकि वे न केवल दिये गये मूल-पाठ का उपयोग करें, बल्कि अपनी सृजनशीलता के द्वारा कक्षा को आनन्दप्रद, रोचक, सूचनात्मक बनाने के साथ-साथ शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रोत्साहित करें।

यहाँ भी हमने बच्चों तथा युवाओं के लिए योग निद्रा की तकनीक एवं ध्यान के अन्य अभ्यासों के प्रभावकारी उपयोग को विशेष महत्त्व दिया है। प्रत्याहार एवं धारणा, शिथिलन एवं एकाग्रता का अभ्यास अनेक प्रकार से किया जा सकता है। अत: सीखने की प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए हमलोगों ने इन तकनीकों को विभिन्न प्रकार से संक्षेप में सम्मिलित किया है।

इस नये खण्ड में मेरे और अन्य सहयोगियों के बीच विचारों का प्रत्यक्ष रूप से पर्याप्त आदान-प्रदान हुआ। इस प्रक्रिया में मुझे अनेक दिलचस्प लोगों से मिलने के अवसर प्राप्त हुए। आशा है कि हम जिन विचारों के साथ उपस्थित हुए हैं वे पाठकों के लिए प्रेरणादायी तथा लाभप्रद होंगे।

जैसा कि स्वामी सत्यानन्द ने कहा है –

आज योग हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है, और भविष्य की संस्कृति है।

संकलन एवं योगदान
ऋषि अरुंधती सरस्वती
30 नवम्बर 2008

विश्लेषण एवं रूपरेखा

भाग 1 – शिक्षा

अध्याय 1 – शिक्षा का उद्‌देश्य

स्वामी शिवानन्द सरस्वती द्वारा शिक्षा के उद्‌देश्य पर दिये गये प्रवचन के प्रारम्भिक अनुच्छेदों के अनुसार योग के माध्यम से आत्म-सशक्तिकरण एवं युवा-सशक्तिकरण एक सिद्धान्त बन गया है, जो इस पुस्तक के लिए और स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के सुयोग्य निर्देशन में बाल योग मित्र मंडल के गठन के लिए, साथ ही स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के दिव्य संरक्षण में रिखिया की कन्याओं एवं बटुकों के विकास तथा स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती के सतर्क संवर्धन के लिए प्रेरणा बन गया है। इस प्रकार के सशक्तिकरण के परिणामस्वरूप होने वाला युवा-सशक्तिकरण एवं समाज को प्राप्त होने वाले लाभ, दोनों ही इस पुस्तक के कई अध्यायों के विषय हैं। स्वामी शिवानन्द गुरुकुल-आधारित शिक्षा के सिद्धान्त पर भी बल देते हैं, जिसे रिखिया में प्रत्यक्षतः देखा जा सकता है; प्रतिदिन वहाँ के बच्चों के समय का अधिकांश भाग आश्रम में ही व्यतीत होता है। ऐसा भी कहा जा सकता है कि वे हमेशा आश्रम में ही रहते हैं, क्योंकि उनके दैनिक क्रियाकलाप आश्रम-शैली पर आधारित होते हैं। मुंगेर में गुरुकुल-शैली को संवर्धित किया जा रहा है, जो आगे आने वाले अध्यायों में स्पष्ट हो जायेगा। स्वामी शिवानन्द जी कहते हैं, 'प्रत्येक व्यक्ति तथा युवा पीढ़ी के संपोषण का अर्थ है सम्पूर्ण देश की उन्नति।'

स्वामी शिवानन्द यथासमय शिक्षा के महत्त्व पर भी बल देते हैं, जो इस पुस्तक की रचना में सहयोग देने वाले कई लोगों के लेखों का विषय है।

अन्ततः स्वामी शिवानन्द बहुत छोटे बच्चों को योगाधारित शिक्षा देने वालों को चिरस्थायी व्यावहारिक सुझाव देते हैं। इस पुस्तक के अनुभवी सहयोगी लेखकों के द्वारा भी इस प्रकार के व्यावहारिक सुझाव दिये गये हैं।

अध्याय 2 – योग शिक्षा का स्वप्न

स्वामी सत्यानन्द ने 1967 में योग शिक्षकों के बीच प्रचलित आंशिक ज्ञान के विपरीत (बिहार) योग के स्वरूप को विस्तार से समझाया है। वे बल देते हुए कहते हैं, 'मनुष्य की छुपी हुई शक्तियों को उद्घाटित करना' योग का उद्देश्य है। इसके आगे वे कहते हैं कि मनुष्य में अंतर्भूत 'सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् का प्रकटीकरण ही अभीष्ट लक्ष्य है।'

स्वामी सत्यानन्द जी ने स्पष्टतया कहा है कि 'हम गुरुकुल जैसी एक शैक्षिक संस्था की स्थापना करना चाहते हैं जिसमें शिक्षा के प्राचीन एवं आधुनिक विचारों का सुखद समन्वय होगा, जहाँ बच्चे संत-महात्माओं के द्वारा शिक्षा ग्रहण करेंगे।' यह निश्चित रूप से रिखिया में एक यथार्थ बन चुका है, जो रिखिया की कन्याओं एवं बटुकों के अध्याय से स्पष्ट हो जायेगा।

अध्याय 3 – शिक्षा की गुरुकुल पद्धति

इस अध्याय में स्वामी निरंजनानन्द शिक्षा की गुरुकुल पद्धति के कुछ पक्षों की व्याख्या कर रहे हैं और इन पर बिहार योग का जो दृष्टिकोण है, उनकी ओर संकेत कर रहे हैं। वे यह भी समझा रहे हैं कि स्वान सिद्धान्त (SWAN) के आलोक में स्वाध्याय का अभ्यास कितना उपयोगी होगा। सबसे महत्त्वपूर्ण यह है कि वे इस ओर इंगित करते हुए कहते हैं कि शिक्षा की गुरुकुल पद्धति के प्रभावकारी परिणाम निर्णायक रूप से तभी प्राप्त हो सकते हैं, जब उसे उस सामाजिक एवं सांस्कृतिक वातावरण के अनुकूल बनाया जाये जहाँ उसका क्रियान्वयन किया जा रहा है। आगे वे कहते हैं कि भारत में इस पद्धति के दो रूपों का सफल क्रियान्वयन हुआ है, रिखिया के ग्रामीण एवं मुंगेर के शहरी वातावरण में। इन दो प्रतिमानों की विस्तृत चर्चा खण्ड 3 के युवा-सशक्तिकरण वाले अध्याय में की गई है। ये अध्याय शिक्षा की गुरुकुल पद्धति के किसी एक प्रकार के संस्थापक सहभागियों द्वारा लिखे गये हैं, या तो वे प्रशिक्षक हैं या छात्र, अथवा बच्चों के संदर्भ में दोनों ही हैं।

अध्याय 4 – रिखियापीठ में शिक्षा की गुरुकुल पद्धति की स्थापना

इस अध्याय में स्वामी सत्यसंगानन्द ने, जिन्होंने अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द के उत्तम मार्गदर्शन में 1989 से ही रिखिया में शिक्षा की गुरुकुल पद्धति का कार्यान्वयन किया है, न केवल रिखिया आश्रम की स्थापना सम्बन्धी जानकारी दी है, बल्कि कन्याओं एवं बटुकों के लिए किये गये कार्यों के फलीभूत होने के रोचक व्यक्तिगत विवरण भी प्रस्तुत किये हैं। जो बच्चे इस कार्य में संलग्न हैं, वे केवल शिक्षा ग्रहण नहीं कर रहे हैं, बल्कि उन लोगों ने हर सम्भव रूप में अपने जीवन को पूर्णत: बदल डाला है। उन बच्चों के सशक्तिकरण ने उन्हें जीवन में न केवल आगे बढ़ने के, बल्कि नयी आशाओं एवं अनुभवों से परिपूर्ण भविष्य के स्वप्न देखने के भी अवसर प्रदान किये हैं।

अध्याय 5 – संतुलित शिक्षा

स्वामी सत्यानन्द द्वारा लिखा गया यह अध्याय इसी खण्ड के दूसरे अध्याय (स्वयं उनके द्वारा लिखित) के सत्ताइस वर्षों के बाद लिखा गया है। इसमें उन्होंने इस बात पर बल दिया है कि बच्चों को बाद के समय में जो आचरणात्मक समस्याएँ होती हैं, उनसे बचने के लिए उन्हें शरारत करने की छूट दी जानी चाहिए, और वे कहते हैं कि आश्रम एक भीड़ भरे घर की अपेक्षा शरारत करने के लिए अधिक उपयुक्त स्थान है। वे यह भी बतला रहे हैं कि बच्चों और माता-पिता की चेतना के स्तर भिन्न होते हैं, जबकि बच्चों और आश्रम में रह रहे लोगों की चेतना में बहुत समानता होती है। गुरुकुल पद्धति पर बल देते हुए इस भिन्नता के सम्बन्ध में वे माता-पिता के मन में गहरी समझ बैठाना चाहते हैं कि इसके द्वारा लाभप्रद ढंग से इस अंतर को पाटा जा सकता है। माता-पिता को यह संबोधन भविष्य में लिखे जाने वाले इस पुस्तक के किसी भी खण्ड के लेखकों के लिए प्रेरणादायक होगा। साथ ही लेखकों को यह समझना होगा कि वे शैक्षिक प्रक्रिया में उपयुक्त योग तकनीकों का जो समन्वय प्रस्तुत कर रहे हैं, उसे पहले माता-पिता को समझाना और उनका विश्वास अर्जित करना आवश्यक है।

अध्याय 6 – योग एवं शिक्षा

इस अध्याय में स्वामी निरंजनानन्द ने पारम्परिक शिक्षा के साधन के रूप में योग एवं 'यौगिक शिक्षा' या 'आत्म-शिक्षा' के अंतर को समझाया है। बाद

की यह प्रक्रिया सात वर्ष की अवस्था के पहले ही पूरी हो जाती है और इसी अवधि में समुचित संस्कार बच्चे के अंदर अपनी जगह बना लेते हैं, जिसका उत्तरदायित्व मुख्यतः माता के ऊपर होता है। इस प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए स्वामीजी पहले माता और तत्पश्चात् बच्चे की शक्तियों, दुर्बलताओं, आकांक्षाओं तथा आवश्यकताओं की प्रकृति एवं उनके बीच के सम्बन्धों का विश्लेषण करने के लिए 'स्वान सिद्धान्त' (SWAN – Strengths, Weaknesses, Ambitions, Needs) का उपयोग करते हैं। इस विश्लेषण को यौगिक शिक्षा का प्रारम्भिक आधार होना चाहिए।

बच्चों के बाह्य वातावरण तक और उस वातावरण के साथ व्यक्तिगत, पारिवारिक तथा सामाजिक स्तर पर उनकी पारस्परिक क्रिया में उनकी सजगता का विस्तार करना यौगिक शिक्षा की दूसरी अवस्था है। इस प्रक्रिया को प्रत्याहार का एक स्वरूप कहा जा सकता है। यौगिक शिक्षा की तीसरी अवस्था के अन्तर्गत वे जिस प्रकार के हैं, स्वयं को उसी रूप में पहचानना और स्वीकार करना आता है। इसमें स्वान सिद्धान्त पर आधारित बच्चे के पूर्व विश्लेषण से मदद मिल सकती है। इस प्रक्रिया में बच्चों को अपनी माताओं से सहायता मिल सकती है, लेकिन इसमें पहले से ही बच्चों को आत्म-सजगता के विकास के लिए ध्यान के एक प्रकार का अभ्यास कराया जाता है। अपनी बातों को स्पष्ट करने के लिए स्वामी निरंजनानन्द तीन प्रकार की धारणाओं की व्याख्या करते हैं। उसके बाद, यौगिक शिक्षा की अवधारणा का सार प्रस्तुत करते हुए बिहार योग में सम्मिलित किये गये अंतर्मौन, अजपाजप जैसे कुछ मानक अभ्यासों के साथ इस धारणा को संबद्ध करते हुए समझाते हैं। स्वामी निरंजनानन्द संक्षेप में यह संकेत कर रहे हैं कि बच्चे के विकासकाल में उसकी चेतना के विकास में शिक्षक, विशेषकर माता की विशेष भूमिका रहती है।

अध्याय 7 – अध्ययन की क्षमता में वृद्धि

इस अध्याय में स्वामी निरंजनानन्द चौदह से सत्रह वर्ष की अवस्था के युवाओं को योग की शास्त्रीय तकनीकों का प्रयोग करते हुए अध्ययन की क्षमता में वृद्धि करने के लिए सम्बोधित करते हैं। वे इसे आत्म-सशक्तिकरण, अर्थात् युवा-सशक्तिकरण के रूप में प्रस्तुत करते हैं, जो उन सभी स्कूलों के बच्चों के साथ होने वाली उनकी वार्ता की एक विशेषता हुआ करती है जहाँ वे जाते

हैं। यह विशेष रूप से उनके सौम्य प्रोत्साहन के परिणामस्वरूप बाल योग मित्र मंडल के उदय के रूप में देखा जा सकता है, जिनमें वर्ष 2008 में आठ से चौदह वर्ष की अवस्था के 1,21,000 बच्चे थे।

इस प्रकार पुस्तक के इस प्रथम खण्ड में विचारों एवं अवधारणाओं के विकास को हम बच्चों के दैनिक जीवन में योग के समन्वय के परिणामस्वरूप युवा-सशक्तिकरण के माध्यम से समाज में मूर्त रूप से फलीभूत होता हुआ देखते हैं। गुरुकुल के वातावरण के साथ नियमित सम्पर्क में रहना उसमें और वृद्धि कर देता है।

अध्याय 8 – बच्चों के लिए योग पर प्रश्न एवं उत्तर

पिछले अध्यायों में जिन बिन्दुओं को प्रस्तुत किया गया है, उन पर इस अध्याय में प्रश्न एवं उत्तर के रूप में प्रकाश डाला गया है। इसके अतिरिक्त बच्चों की चेतना की प्रकृति पर विस्तृत चर्चा की गयी है; विद्यमान मानसिक एवं भावनात्मक रूपरेखा को परिवर्तित करने में मंत्र की भूमिका; और माता-पिता के आत्म-निरीक्षण की आवश्यकता पर पुन: बल दिया गया है, क्योंकि बच्चों में अधिकतर अपने माता-पिता अथवा अन्य लोगों की नकल करके सीखने की प्रवृत्ति होती है।

मण्डल

भाग 1 और भाग 2 के बीच विशिष्ट आवश्यकताओं वाली एक छात्रा की एक प्यारी-सी कविता रखी गई है। उस छात्रा को एक अध्ययन के निदानात्मक उपकरण के रूप में जिस मंडल को रंगने के लिए दिया गया था, उसने उसी पर वह कविता लिखी थी।

भाग 2 – विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा

अध्याय 9 – विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग – इसमें इतना विशिष्ट क्या है?

डॉ. चन्द्रज्योति सरस्वती ने इस अध्याय में विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा के संदर्भ में 'विशिष्ट' शब्द के तीन अर्थ प्रस्तुत किये हैं – समाज के एक रूपान्तरकारी केन्द्र के रूप में, रूपान्तरकारी उपकरण के कोष के रूप में

और वैयक्तिक एवं सार्वभौमिक स्तरों पर समाकलनात्मक क्षमता के रूप में। इस लेख में यूनेस्को के तत्त्वावधान में आयोजित कई सम्मेलनों में हुई परिचर्चा को ध्यान में रखा गया है तथा इसमें इस क्षेत्र में अध्यापन के वर्तमान विचारों के परिप्रेक्ष्य में रूपान्तरकारी उपकरण के एक विशाल कोष के रूप में योग की भूमिका की ओर संकेत करता है।

अध्याय 10 – विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कक्षा

लेखक ने कई संस्थाओं में विभिन्न प्रकार की विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों को योग की शिक्षा देने के क्रम में हुए अनुभवों का संग्रह प्रस्तुत किया है। इस संदर्भ में उन्होंने योग की जिन विशेष तकनीकों को प्रभावकारी पाया, उनकी विशेष रूप से व्याख्या की है और यह दर्शाया है कि उन तकनीकों ने बच्चों को किस प्रकार प्रभावित किया है।

अध्याय 11 – बधिर एवं क्षीण श्रवण वाले बच्चों के लिए योग निद्रा

यह अध्याय बधिर एवं क्षीण श्रवण वाले बच्चों को योग की शिक्षा देने के क्रम में हुए अनुभवों का विवरण है। यह प्रदर्शित करता है कि सावधानी के साथ समस्याओं का सुविचारित ढंग से कैसे समाधान किया जाये। इसमें पारम्परिक योग तकनीकों का पर्याप्त रूप से अद्भुत अनुकूलन किया गया है, और समझदारी तथा सहानुभूति के साथ इसका उपयोग किया गया है। जिन लाभप्रद प्रभावों का अवलोकन किया गया, उनका इसमें विस्तृत वर्णन किया गया है। यह क्षीण श्रवण वाले बच्चों के लिए योग उपलब्ध कराने के व्यवस्थित नमूने तथा उपाय पर शोध को आधार प्रदान कर सकता है।

अध्याय 12 – आद्या के साथ

यह अध्याय आत्मविमोहित (ऑटिस्टिक) बच्चों की समस्याओं से सम्बन्धित है और आद्या नामक बारह वर्षीय एक आत्मविमोहित बच्ची के साथ योग-अभ्यास की कक्षाओं में हुए अनुभवों का विवरण है। लेखक पाठक की सुविधा के लिए आत्मविमोहन (ऑटिज़्म) के मूल तत्त्वों की संक्षिप्त व्याख्या के साथ बच्ची की पृष्ठभूमि का भी वर्णन करते हैं। बच्ची के द्वारा किंचित् शारीरिक समस्याओं का सामना करने के लिए योग की उपयुक्त तकनीकों का एक वर्ष तक प्रयोग किया गया। बच्ची के स्वास्थ्य में समग्रतः सुधार

पाया गया और दिये गये योग के अभ्यासों के कारण उसकी श्वसन प्रणाली में सुधार आया और उसके फेफड़ों की शल्यक्रिया की आवश्यकता नहीं पड़ी। लेखक आद्या के दैनिक योग-अभ्यास के नियमित रूप से लिपिबद्ध विवरण तथा उसकी माता द्वारा सावधानी से उसकी अवस्थाओं में होने वाले परिवर्तनों के रेकॉर्ड के आधार पर विस्तृत समालोकन प्रस्तुत करते हैं। ये विवरण किसी भी ऐसे योग शिक्षक के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं जिनका उद्देश्य निर्णायक और स्थायी रूप से आत्मविमोहित बच्चों की मदद करना है।

भाग 3 – युवा-सशक्तिकरण

अध्याय 13 अ: बालयोग मित्र मंडल, मुंगेर – बच्चों द्वारा योग की शिक्षा

बालयोग मित्र मंडल एक ऐसा संगठन है जिसकी कल्पना, स्थापना एवं व्यवस्था बच्चों द्वारा बच्चों के लिए की गयी है। यह अध्याय इसके इतिहास का पूर्णरूपेण सूचनात्मक विवरण है। बच्चों ने उपस्थित होने वाली प्रत्येक सम्भावित समस्या का समाधान कर लिया ताकि उनकी संस्था उनकी आकांक्षा के अनुरूप उत्कृष्टतम रूप से प्रभावशाली बने। बाल योग मित्र मंडल का उद्देश्य बच्चों को इस योग्य बना देना है कि वे स्कूली-बच्चों को योग की शिक्षा दे पायें। इन बच्चों ने न केवल अपने समाज में बड़ी संख्या में – पाँच से दस हज़ार सहभागी – योग का अद्भुत प्रस्तुतिकरण किया, बल्कि आयोजनों में सुरक्षा एवं अन्य कार्यों के समन्वयन के सम्पूर्ण उत्तरदायित्व का भी सफलतापूर्वक निर्वाह किया। स्वामी निरंजनानन्द ने अपने अनुभवों के आधार पर कठिन क्षणों में अपना सौम्य मार्गदर्शन दिया, लेकिन लेखक, विकास कुमार के, जो इस आन्दोलन को प्रारम्भ करने वाले युवा हैं, शब्दों से यह स्पष्ट है कि आन्दोलन के आधार एवं महत्त्वपूर्ण निर्णय हमेशा स्वयं बच्चों के ही रहे। बाल योग मित्र मंडल द्वारा युवा-सशक्तिकरण का दृष्टान्त विश्व में किये गये इस प्रकार के किसी भी प्रयास से श्रेष्ठ है, और प्रारम्भ से लेकर आज तक प्रतिवर्ष इसकी शक्ति में वृद्धि होती जा रही है। इस संगठन से उत्तीर्ण होने वाले क्रमश: बाल युवा योग मित्र मंडल (दस से चौदह वर्ष की अवस्था) और युवा योग मित्र मंडल (चौदह से उनतीस वर्ष की अवस्था) में प्रवेश कर जाते हैं।

अध्याय 13 ब – बच्चों के द्वारा योग की शिक्षा क्यों?

यहाँ हम बच्चों के द्वारा योग की शिक्षा की धारणा के लिए बच्चों के पहले समूह के एक सदस्य द्वारा बाल योग मित्र मंडल के आदर्श स्वरूप के प्रोत्साहन के लिए आभार स्वरूप एक कथन पाते हैं।

अध्याय 14 – बच्चों के द्वारा बच्चों के लिए योग – बिहार योग पद्धति पर आधारित एक प्रयोगमूलक अध्ययन

यह अध्याय विकास कुमार द्वारा बाल योग मित्र मंडल के संघटन के प्रथम चार वर्षों के अन्तर्गत बच्चों के व्यक्तित्व एवं ज्ञानात्मक क्षमताओं के विकास पर योग-अभ्यास के प्रभावों का आकलन करने के लिए किया गया प्रयोगमूलक अध्ययन है। इस अध्याय में अध्ययन के परिणामों के संक्षिप्त विवरण दिये गये हैं, जो स्वत: स्पष्ट हैं। इसका समापन बाल योग मित्र मंडल के विकास एवं अगस्त 2002 तक उसकी स्थिति का संक्षिप्त ब्योरा देकर किया गया है।

अध्याय 15 अ – रिखिया की कन्याएँ एवं बटुक

यह अध्याय 'रिखिया की कन्याओं एवं बटुकों' के विकास की कथा प्रस्तुत करता है, जो मुंगेर में बाल योग मित्र मंडल के विकास के समकक्ष है। भिन्न प्रकार से किये गये युवा-सशक्तिकरण के परिणाम हैं ये कन्यायें एवं बटुक, अर्थात् बच्चों का एक समूह। इनकी आवश्यकताएँ तथा जिस वातावरण से ये आते हैं, उनकी भिन्नता का ध्यान रखते हुए ऐसा करना आवश्यक था। मुंगेर में बच्चों के क्रियाकलाप स्कूल पद्धति और शहरी वातावरण के व्यापक समुदाय के अन्तर्गत होते थे, जहाँ सबका पारस्परिक सम्पर्क होता है। रिखिया में इस गतिविधि को स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के द्वारा आरम्भ किया गया। इसके लिए रिखिया पंचायत के प्रत्येक गाँव के प्रत्येक परिवार से एक-एक योग्य बच्चे को चुना गया। अब उन बच्चों की संख्या 1,500 से अधिक हो गयी है; उनकी अवस्था छ: से बारह वर्ष के बीच है।

स्वामी सत्यानन्द ने उस समूह की कल्पना की, जो आने वाले वर्षों में सम्पूर्ण रिखिया पंचायत के लोगों के उत्थान में केन्द्रीय भूमिका का निर्वाह करने के लिए अपने व्यापक अर्थ में शिक्षा के साथ सहायता प्राप्त कर रहा है। ये बच्चे स्वामी सत्यानन्द के रिखिया आश्रम में संचालित होने वाले सभी कार्यक्रमों के अभिन्न अंग बन गये हैं। आश्रम में इनकी दैनिक

उपस्थिति का अधिकांश समय शिक्षा में बीतता है, जिसके अन्तर्गत अंग्रेज़ी से लेकर कम्प्यूटर साक्षरता होती है, इसी में संस्कृत सीखना भी सम्मिलित है। इनके साथ ही भगवद्गीता, दुर्गा सप्तशती जैसे शास्त्रीय ग्रंथों का पाठ करना तथा उन्हें कंठस्थ करना भी होता है। इसके अतिरिक्त वे महत्त्वपूर्ण अनुष्ठानों का संचालन मंत्रोच्चार तथा उपयुक्त क्रियाओं के साथ करते हैं। इन क्रियाकलापों ने उन्हें प्रशंसनीय मेज़बान की भूमिका का निर्वाह करने और रिखियापीठ में होने वाली सभी गतिविधियों तथा कार्यक्रमों में सहभागी की क्षमता प्रदान की है।

आश्रम से बाहर, समाज पर उनका प्रभाव तो है ही, लेकिन उनका मुख्य कार्य आश्रम के वातावरण को उत्तम एवं संवृद्ध करना है। उनके माध्यम से आश्रम के अन्तेवासियों और आश्रम में आने वाले सभी अतिथियों तथा आगन्तुकों को असीम आनन्द का अनुभव प्राप्त होता है। इस अध्याय में दिये गये विवरण से यह छवि स्पष्ट रूप से उभरती है।

इस बार बाल योग मित्र मंडल के क्रियाकलापों के प्रभाव मुंगेर आश्रम से बाहर, समाज में, चाहे नगर के स्तर पर हो या प्रान्तीय अथवा राष्ट्रीय स्तर पर, स्पष्टतया तो प्रकट हुए ही हैं, आश्रम के अन्दर भी उनके क्रियाकलापों तथा कार्यक्रमों में वृद्धि हुई है।

भिन्न वातावरणों एवं सामाजिक आवश्यकताओं के होते हुए भी युवा सशक्तिकरण के क्षेत्र में किये गये ये दोनों अत्यन्त सफल प्रयोग एक-दूसरे को अपनी सफलता से लाभान्वित करते हैं।

अध्याय 15 ब – एक कन्या के रूप में अनुभव

यहाँ रिखिया की एक कन्या के रूप में सीनू कुमारी 1998 से 2007 तक के अपने अनुभवों का रोचक वर्णन कर रही हैं। अंग्रेज़ी सीखने की आवश्यकता पर उन्होंने विशेष बल दिया। पुस्तकों के सम्पर्क ने उनके लिए आधुनिक तथा उच्च शिक्षा के पथ को प्रशस्त कर दिया। लेकिन उनके विवरण का आधा भाग आश्रम में संस्कृत में प्राप्त हुई भारत की आध्यात्मिक परम्परा की सम्यक् समझ पर केन्द्रित है। उनके संस्कृत श्लोकों के उच्चारण या यहाँ तक कि यज्ञ के जटिल अनुष्ठानों का संचालन भी पंडितों से श्रेष्ठ हुआ करता है। आधुनिक और बहिर्मुखी बुद्धि सुचारु रूप से अन्तर्मुखी आत्मा के द्वारा संतुलित है, और दोनों को मुक्त हृदय से प्रमाणित किया गया है।

अध्याय 16 – युवा योग – युवा सशक्तिकरण

ऋषि अरुंधती सरस्वती इस अध्याय में किशोर-किशोरियों की आवश्यकताओं पर विचार-विमर्श करती हैं, जिसका तात्पर्य यह है कि जो बच्चे बाल योग मित्र मंडल से उत्तीर्ण हो चुके हैं, वे स्वयं को युवा योग मित्र मंडल में स्थित पाते हैं। युवाओं के इस समूह के वास्तविक क्रियाकलापों का वर्णन भविष्य में आने वाले खण्ड में प्रस्तुत किया जायेगा।

भाग 4 – तकनीकें

बच्चों के लिए योग की शिक्षा, खण्ड एक के अन्तर्गत सात से चौदह वर्ष के पूर्व स्कूल के बच्चों के लिए और कुछ कक्षाओं के लिए योग की तकनीकों के प्रारम्भिक सुझाव सम्मिलित किये गये हैं। लेकिन इसके अधिकांश भाग में ऋषि अरुंधती सरस्वती द्वारा बच्चों को पन्द्रह वर्षों तक योग शिक्षण दिये जाने के फलस्वरूप आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध के समान बच्चों के अनुकूल रूपान्तरित की गयीं पारम्परिक तकनीकें दी गयी हैं।

इस खण्ड में योग की रूपान्तरित तकनीकों का पुनर्प्रयोग हुआ है तथा विविध व्यापक संदर्भों, जैसे, खेल-कूद, कला की कक्षाओं आदि में उनका प्रयोग करने के लिए उन्हें और अधिक रूपान्तरित किया गया है, जिससे सीखने की प्रक्रिया का प्रबलन होता है, बच्चों के नकारात्मक एवं सकारात्मक व्यवहार प्रभावित होते हैं, कल्पनाशीलता को प्रेरित किया जा सकता है, इसके अतिरिक्त मानस-दर्शन और ध्यान के विभिन्न पक्षों को, और उससे भी अधिक बच्चों के लिए योग की सम्पूर्ण प्रकिया को अधिक मनोरंजक बनाया जा सकता है।

अध्याय 17 – योग के खेल

इस अध्याय में ऐसे दस खेलों को रखा गया है जिनका इनमें सम्मिलित होने वाले बच्चों तथा शिक्षकों की दृष्टि से अत्यन्त सफलतापूर्वक प्रयोग किया जा चुका है। खेलों की रूपरेखा ध्वनि, शरीर-क्रिया-विज्ञान, मनोविज्ञान की धारणाओं के अतिरिक्त कला के आधार पर उसकी व्याख्या करने वाले कारणों के साथ स्पष्ट रूप से दी गयी है। दस या उससे अधिक वर्षों तक उन खेलों के साथ हुए अनुभवों को दिया गया है।

अध्याय 18 – अपनी नाव चलाओ – कक्षा के लिए एक विचार

इस अध्याय में सही ढंग से बैठने की सजगता, सही श्वसन प्रक्रिया की सजगता, आन्तरिक बोध तथा सामुदायिक क्रियाकलापों के विकास से बच्चों को परिचित कराने के लिए 'अपनी नाव चलाओ' की धारणा का उपयोग किया गया है।

अध्याय 19 – योग कक्षाओं में कहानियाँ

लेखकों का कहना है कि बच्चों को योग की शिक्षा देने के लिए, आसन एवं प्राणायाम की क्रमिक शिक्षा देने के लिए और बच्चों को सरलता से स्मरण करने की छूट देने के लिए कहानियों का उपयोग किया जा सकता है। कहानियों का उपयोग समुचित आचरण की शिक्षा देने के लिए भी किया जा सकता है, जैसा कि पतंजलि योग के यमों एवं नियमों में संत्रासमुक्त ढंग से खेल-खेल में व्यक्त किया गया है। इस अध्याय में बच्चों को योग के विभिन्न पक्षों से परिचित कराने के लिए इन दोनों तरीकों की व्याख्या की गयी है और कुछ आदर्श कथाएँ दी गयी हैं।

अध्याय 20 – योग की कला

इस अध्याय का यौगिक साहित्य अद्भुत है, क्योंकि इसमें योग का शिक्षण चित्रांकन एवं चित्रकारी जैसी ललित कलाओं के सिद्धान्तों के साथ सम्बद्ध है। यह लेखिका के व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित है, जो एक कलाकार के रूप में स्वयं अपने विकास में योग के लाभ और बच्चों के प्रारम्भिक विकास हेतु योग के उपयोग के लिए 'बच्चों के लिए योग की शिक्षा', खण्ड एक में व्यक्त विचारों से प्राप्त हुए। इस अध्याय में यह प्रस्तुत किया गया है कि चित्रांकन एवं चित्रकारी की क्षमता में वृद्धि करने एवं उस क्षमता की प्राप्ति को प्रोत्साहित करने के लिए योग को उपयोगी पाया गया। तीन कला परियोजनाओं के उद्देश्यों को स्पष्ट करते हुए, उनके लिए आवश्यक वस्तुओं तथा उनके लिए अनुसरण की जाने वाली प्रक्रियाओं का विस्तृत विवरण दिया गया है। लेखक ने प्रत्येक परियोजना के लिए अलग से योग के एक-एक विभाग दिये हैं, जो ऐसे योग के अभ्यासों को दर्शाते हैं और जिनका उपयोग बच्चों की संवेदनाओं को और उनकी अभिव्यंजक शक्ति को उत्प्रेरित करने के लिए किया जा सकता है। लेखिका ने 'योग के जादूई

कालीन की सवारी' की धारणा के प्रति स्पष्टतया अपना आभार प्रकट किया है, जिसे कला परियोजना के विषय के चयन तथा उसके विकास को अगले अध्याय में प्रस्तुत किया गया है।

अध्याय 21– योग के जादूई कालीन की सवारी

बच्चों को अन्य संस्कृतियों का सम्मान करना सिखाने के साथ-साथ विनोदशील ढंग से भूगोल, इतिहास आदि की जानकारियों को प्रेषित करने के लिए एक प्रारूप के अन्तर्गत यौगिक अभ्यासों को स्थायी रूप से संस्थित करने के लिए 'योग के जादूई कालीन की सवारी' की धारणा का विकास ऋषि अरुंधती द्वारा किया गया। इस उपाय से योग के लाभ पाये जा सकते हैं, और बच्चे किसी भी 'योग के जादूई कालीन की सवारी' में बनाये गये क्रम को सरलता से सीख लेते हैं। इसलिए बच्चों की समस्याओं के अनुसार जिन अभ्यासों की आवश्यकता हो, उन आसन इत्यादि का विशेष क्रम बना लिया जा सकता है, और उन्हें सरलतापूर्वक स्मरण रखने के लिए उपयुक्त कहानियों में इस प्रकार जोड़ दिया जाये कि सम्पूर्ण प्रक्रिया आनन्दप्रद बन जाये।

अध्याय का पहला भाग इसके निष्पादन के लिए विस्तृत निर्देशों के साथ मिस्र के लिए जादूई कालीन की सवारी प्रस्तुत करता है। जादूई कालीन की सवारी को दृष्टान्तों के साथ पुस्तक के रूप में एक बारह वर्षीय बच्चे के द्वारा प्रस्तुत किया गया है। दूसरे भाग के पहले अंश में उत्तरी ध्रुव की और दूसरे अंश में दक्षिण ध्रुव-प्रदेश की सैर प्रस्तुत है। इन दोनों सैरों की प्रस्तुति उसी तरुण कलाकार द्वारा की गयी है।

अध्याय 22– प्रत्याहार एवं धारणा – शिथिलन एवं एकाग्रता

इस अध्याय में ऋषि अरुंधती ने प्रत्याहार एवं धारणा, शिथिलन एवं एकाग्रता पर ऐसी दो तकनीकों के रूप में विचार-विमर्श किया है, जिन्हें बच्चों को समुचित ढंग से सिखाया जा सकता है। जो तकनीक प्रभावकारी सिद्ध हुई हैं, उनमें योगनिद्रा, त्राटक, नाद योग, चिदाकाश धारणा के साथ कीर्तन एवं मंत्र जाप हैं। चिदाकाश धारणा को 'जादूगर की मीनार' का नाम दिया गया है, जिसमें बच्चों की संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए उन्हें जादूई ढंग से आनन्द के साथ चक्रों के शास्त्रीय तंत्र में ले जाते हैं।

अध्याय 23 – बच्चों के लिए योगनिद्रा एवं ध्यान के अन्य अभ्यास

यह बच्चों के लिए उपयुक्त योगनिद्रा एवं ध्यान के अन्य अभ्यासों की अत्यन्त व्यापक, सुविचारित एवं अनुभव-आधारित प्रस्तुति है। इसमें उन अभ्यासों के विभिन्न प्रकार से क्रियान्वयन के लिए भरपूर विस्तृत तथा विशिष्ट निर्देश हैं, जो उनकी रूपरेखा के लिए वास्तविक कारण देते हैं।

अध्याय 24 – आसन एवं प्राणायाम

इसमें हम पाते हैं कि आसन एवं प्राणायाम के शास्त्रीय प्रस्तुतीकरण की आवश्यकता के साथ खेलकूद, कला इत्यादि जैसे विभिन्न प्रारूपों के संदर्भ में उनके उपयोग पर विशेष बल दिया गया है। इस पुस्तक में प्रत्येक शास्त्रीय आसन तथा आसन के प्रत्येक रूपान्तर को दिये गये प्रारूप के अनुकूल बनाने पर जो विचार-विमर्श किया गया है उसे विस्तृत आसनों के इस विभाग में देखा जा सकता है। इसने इस पुस्तक को पाठक के लिए स्वत:पूर्ण बना दिया है।

संपादक
ऋषि अरुंधती सरस्वती
नवम्बर 30, 2008

शिक्षा

1

शिक्षा का उद्देश्य

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

शिक्षा मूल है। संस्कृति पुष्प है। बुद्धि फल है।

प्रत्येक विद्यार्थी को पहले शान्ति से सावधानीपूर्वक सोचना तथा समझना चाहिए कि शिक्षा का वास्तविक अर्थ और उद्देश्य क्या है। बिना इसको सोचे-समझे केवल दूसरों की नकल में किसी डिप्लोमा या डिग्री को पाने के लिए अनियोजित प्रयास का अन्त अवश्यंभावी मोहभंग में होता है।

शिक्षा सूचनाओं का संचयन नहीं है और इसका उद्देश्य केवल जीविका के पीछे भागना नहीं है। यह पूर्णतया समन्वित व्यक्तित्व को विकसित करने का एक साधन है और व्यक्ति ने अपने सम्मुख जो आदर्श रखा है उसके अनुरूप स्वयं को सफलतापूर्वक विकसित करने योग्य बनाती है। विद्यार्थी जीवन आन्तरिक संस्कृति के लिए बहुमूल्य अवधि है, यह ऐसी अवधि है जिसका सम्बन्ध चरित्र एवं व्यक्तित्व की नींव डालने के महत्त्वपूर्ण कार्य से होता है। केवल इसी पर व्यक्ति के भावी जीवन का बनना या बिगड़ना निर्भर रहता है।

सबसे पहले विवेक के आधार पर सत्यता, पवित्रता, उदात्तता, योग्यता, स्थायित्व तथा महानता जैसे गुणों का चयन कर उनको विकसित करने का प्रयत्न करने की एवं अयोग्यता, अपवित्रता तथा अनुदात्तता को पहचानने की आवश्यकता है। इसके साथ-साथ विद्यार्थी जीवन के स्थायी एवं उत्तम मूल्यों और दृढ़ निश्चय के साथ उनसे जुड़े रहने की तीव्र अभीप्सा का विकास कर सकते हैं, तथा बिना किसी हिचक के उन सब को अस्वीकार कर दें जो तुच्छ एवं सांसारिक हैं।

ऐसा करने में स्कूल या कॉलेज युवाओं की मदद करें या न करें, विद्यार्थी स्वयं पूरी गम्भीरता के साथ महान् कृतियों एवं श्रेष्ठ हस्तियों से प्रेरणा लेकर अपने आप को उचित मार्ग पर लाने का प्रयास कर सकते हैं। तब उनका जीवन धन्य हो जायेगा।

जीवन की दीक्षा के रूप में शिक्षा

स्मरण रखो कि शिक्षा केवल जीविकोपार्जन के साधन, नागरिकता के सिद्धान्तों आदि के विषय में नहीं बताती है, बल्कि आध्यात्मिकता एवं नैतिकता का विकास करना भी सिखाती है। वास्तविक शिक्षा उदात्त अभिलाषा एवं पवित्र मूल्यों से परिपूर्ण जीवन की दीक्षा प्रदान करती है। यह स्मरण रखना चाहिए कि सारे अध्ययन मन के प्रबोधन एवं आत्मा को प्रदीप्त करने के लिए किये जाते हैं; वे मिथ्याभिमान के लिए नहीं होते हैं।

शिक्षा व्यक्ति को साहस एवं धैर्य के साथ जीवन का सामना करना सिखाती है। इससे स्वभाव की स्थूलता और पाशविक प्रवृत्तियों का उन्मूलन होना चाहिए तथा व्यक्ति का एक पवित्र एवं उदात्त आत्मा के रूप में रूपान्तरण होना चाहिए। शिक्षा का सम्बन्ध जीवन के विविध पक्षों से होना चाहिए। विद्यार्थी के अन्दर एक व्यक्ति, परिवार एवं समाज के सदस्य, तथा देश के एक नागरिक के रूप में कर्त्तव्य एवं उत्तरदायित्व के बोध का सम्पोषण किये जाने की आवश्यकता है, क्योंकि तभी व्यक्ति को व्यापक दृष्टिकोण, सन्तुलित ढंग से न्याय करने की योग्यता तथा तीक्ष्ण बुद्धि प्राप्त हो सकती है।

शिक्षा का उद्देश्य तुम्हें धर्मान्धता, धूर्तता, मिथ्याचार, मतान्धता और स्वार्थपरता के संकीर्ण लोक से बाहर निकालना है। धर्मान्ध व्यक्ति बिल्कुल अशिक्षित होता है। एक मतान्ध व्यक्ति शिक्षित नहीं होता है। अन्धविश्वास शिक्षा नहीं है। उच्चतम शिक्षा वह है जो विशुद्ध प्रेम, साहस, कर्त्तव्य बोध, मानसिक संतुलन, अनासक्ति तथा आत्मज्ञान का सम्प्रेषण करती है।

गुरुकुल संस्कृति

जब वर्तमान शिक्षा पद्धति की तुलना प्राचीन गुरुकुल पद्धति से की जाती है, तब एक बहुत बड़ा अन्तर दिखायी देता है। जब विद्यार्थी अपनी शिक्षा पूरी कर लेते थे तब ऋषि उन्हें कुछ और निर्देश देते थे – "सत्य बोलो। अपने कर्त्तव्य करो। सत्य से पीछे नहीं हटना। अपने कुशल-क्षेम का ध्यान रखो

और उन्नति करो। वेद के ज्ञान और उसके सिद्धान्तों का पालन करो। तुम्हारी माँ तुम्हारे ईश्वर हों। तुम्हारे पिता तुम्हारे ईश्वर हों। केवल ऐसे कार्य करो जो दोषरहित हों। उत्तम कार्यों को करने पर ही ध्यान केन्द्रित करो, अन्य किसी चीज पर नहीं।"

गुरुकुल के प्रत्येक विद्यार्थी को प्राणायाम, मंत्र, योगासन, गीता, रामायण, महाभारत एवं उपनिषदों का ज्ञान हुआ करता था। प्रत्येक विद्यार्थी में विनम्रता, आत्मसंयम, आज्ञाकारिता, सेवा एवं आत्मत्याग के भाव, विनयशील स्वभाव और सबसे महत्त्वपूर्ण – आत्मज्ञान प्राप्त करने की इच्छा जैसी विशेषताएँ होती थीं। यह प्राचीन संस्कृति के उत्कृष्ट लक्षण थे।

आध्यात्मिक सजगता का विकास

शिक्षा का उद्देश्य सदैव जीवन के प्रति आध्यात्मिक अभिवृत्ति का विकास होना चाहिए। आध्यात्मिकता से भौतिक प्रगति में बाधा नहीं आती है। वास्तव में यह भौतिक लाभ में वृद्धि करती है। प्रत्येक समाज एवं देश की प्रगति तथा उसका कल्याण समुचित शैक्षिक आधार पर निर्भर करता है।

यदि किसी शैक्षिक पद्धति से नैतिक प्रभाव की अपेक्षा की जाती है, तो उसे अध्यात्म पर आधारित होना चाहिए। यदि निश्चित रूप से ऐसा होगा, तभी विज्ञान प्रभावकारी ढंग से मानव कल्याण कर पाएगा। केवल मानविकी या विज्ञान पर असन्तुलित ढंग से बल देने से देश का कल्याण नहीं हो सकता है। विज्ञान ईश्वर रहित नहीं है। लेकिन केवल विज्ञान एवं प्रौद्यौगिकी शान्ति और सामंजस्य सुनिश्चित नहीं कर सकते हैं। केवल मानविकी से न तो गरीबी जैसी बुराइयों को दूर किया जा सकता है और न ही देश की स्वतन्त्रता को सुरक्षित रखा जा सकता है। दोनों का समन्वित विकास होना चाहिए।

जीने की कला

शिक्षा जीने की कला का प्रशिक्षण है। यह विद्यार्थी के अन्दर छिपी सकारात्मक क्षमताओं को बाहर निकाल कर परिष्कृत करने और मन को उदात्त बनाने की प्रक्रिया है। मनुष्य विचारवान पशु है। पाशविक प्रवृत्ति को अनुशासित करने के लिए शिक्षा को इस विचार प्रक्रिया की सहायता करनी चाहिए। वे नैतिक मूल्य जो जीवन को आधार देने वाले हैं, उन्हें शिक्षा के माध्यम से ही प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

शिक्षा का कार्य है मानव के सतत् विकास में सहायता करना, जो पूर्णता की ओर गतिशील है। व्यक्ति के व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास और स्वाभाविक योग्यताओं, क्षमताओं तथा प्रतिभाओं को विकसित करने में प्राप्त होने वाली शिक्षा से प्रोत्साहित मिलना चाहिए। जीवन को उदात्त प्रयोजन के लिए विवेकपूर्ण एवं यथोचित ढंग से जीना चाहिए। जीवन का पथदर्शक बनाने के लिए विवेक का विकास करने में शिक्षा महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

छात्र देश के भविष्य के निर्माता हैं। विद्यार्थियों का जीवन भविष्य के महान् उत्तरदायित्व को अपने कन्धों पर उठाने की तैयारी होता है। विद्यार्थियों को इसे अच्छी तरह समझ लेना चाहिए और पहले स्वयं को अनुशासित करना चाहिए। स्कूल और कॉलेजों में, जहाँ सभी शिक्षक एवं प्राध्यापक अपनी योग्यता सिद्ध करते हैं, वहाँ सहानुभूति, सेवा, अनुशासन, स्नेह, संस्कृति और साहचर्य ध्वनित होना चाहिए। व्यक्ति एवं युवा पीढ़ी की आत्मोन्नति का अर्थ होता है सम्पूर्ण देश का कल्याण।

शीघ्र शिक्षा प्रारम्भ करने का महत्त्व

माता के गर्भ में ही बच्चे की शिक्षा आरम्भ हो जाती है, और जिस क्षण वह सूर्य के प्रकाश में आता है आजीवन चलने वाली यह प्रक्रिया त्वरित हो जाती है। यद्यपि किशोरावस्था एवं प्रौढ़ावस्था में बच्चे की अच्छी और बुरी संगतियों में पड़ने की सम्भावना रहती है, लेकिन प्रारम्भिक काल में सोचने, कार्य करने और अनुभव करने की जैसी आदत पड़ जाती है वही आजीवन रह जाती है। व्यक्तित्व में सच्चरित्रता का बीजारोपण बाल्यावस्था में ही हो जाता है।

श्रेष्ठता, जिसे प्राप्त करने में कोमल प्रकृति सक्षम है, उसके लिए सबसे महत्त्वपूर्ण कदम यह है कि बच्चे का विकास यथोचित ढंग से ही प्रारम्भ हो। जीवन की प्रारम्भिक धारणाएँ माता के आस-पास रहकर, निकटस्थ वातावरण से और बाल-सखाओं से बनती हैं। वातावरण बच्चों की शिक्षा के लिए एक प्रभावकारी माध्यम तथा उचित निर्देश प्रदान करता है। यहाँ उत्सुकता जाग्रत करने, उचित रीति से अवलोकन करने के नवीन अवबोधन, घटनाओं को सही रूप से दर्ज करने की योग्यता, न्यायत: अनुमान करने और स्वयं को विनम्रतापूर्वक अभिव्यक्त करने का प्रशिक्षण अनिवार्य है। स्कूल के प्रारम्भिक दिनों से ही योग्य शिक्षकों के मार्गदर्शन में बच्चे को स्वयं के

लिए समूहीकरण, वर्गीकरण एवं निष्कर्ष निकालने की आदत डालने के लिए प्रोत्साहित करना आवश्यक है।

जब बच्चों के स्वास्थ्य की उपेक्षा की जाती है तब उनमें कुशाग्र बुद्धि और चरित्र के विकास की सम्भावना कम हो जाती है, आत्मिक विकास की तो बात ही सोचना व्यर्थ है। बच्चे के लिए शारीरिक व्यायाम भी महत्त्व का विषय है। एक बलिष्ठ, पवित्र, स्वस्थ शरीर विकासशील अन्तस्थ आत्मा की पूर्ण अभिव्यक्ति के लिए आवश्यक है। इसलिए बच्चे के पाचन तंत्र पर बिना अतिरिक्त भार दिये हुए, उनका आहार पौष्टिक होना चाहिए।

शिक्षकों, माता-पिता तथा वयस्कों के द्वारा बच्चे को पर्याप्त स्वतंत्रता दी जानी चाहिए। उनके द्वारा बच्चों को ऐसी सामग्री प्रदान की जानी चाहिए जिससे वे अपनी अभिवृत्तियों और क्षमताओं का, जिनका अभी भी विकास हो रहा है, अनुभव कर पाएँ। शिक्षा ऐसे आदेशों के द्वारा नहीं दी जानी चाहिए जिनका स्वयं पालन नहीं किया जा सकता हो, बल्कि दृष्टान्तों के माध्यम से दी जानी चाहिए, जो निर्देश देने के सबसे प्रबल माध्यम हैं।

बच्चे का उपहास कभी नहीं करना चाहिए। एक वयस्क के रूप में हमें बच्चों की प्रकृति को समझने का प्रयास करना चाहिए। धमकी और दण्ड की अपेक्षा सहृदयता, स्नेह और वात्सल्य बच्चों के प्रशिक्षण के लिए कहीं अधिक प्रभावकारी होते हैं।

अन्ततोगत्वा, वास्तविक शिक्षा का उद्देश्य प्रत्येक मनुष्य के अन्दर छिपी दिव्यता को उद्घाटित करना है। आध्यात्मिक प्रबोधन वास्तविक, आन्तरिक शिक्षा का परिणाम होता है।

2

यौगिक शिक्षा का स्वप्न

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

देश की संस्कृति को क़ायम रखने के लिए संतों ने जन्म लिया; आदिकाल से यह हमारी परम्परा रही है। लेकिन अब राष्ट्रों के बीच संघर्ष चल रहा है। मनुष्य के मन के अन्दर उथल-पुथल मची हुई है; उसके बाह्य तथा आन्तरिक जीवन में संग्राम छिड़ा हुआ है, कहीं कोई सामंजस्य नहीं है। स्वयं मेरे देश भारत में अव्यवस्था है और कुंठा का भाव छाया हुआ है। ऐसा प्रतीत होता है कि अपनी संस्कृति की अच्छाइयों को जीवित रखने वाले संत-महात्माओं की परम्परा समाप्त हो गयी है।

हम अपनी संस्कृति को किस प्रकार पुनः स्थापित करेंगे? राजनेता इसे पुनर्जीवित नहीं कर सकते, न ही अर्थशास्त्री और न समाज-सुधारक, क्योंकि वे सब इस कार्य के निष्पादन की एक अनिवार्य शर्त को पूरा करने में असक्षम हैं। तुम दूसरों को तब तक नहीं सुधार सकते हो जब तक स्वयं को न सुधार लो। तुम दूसरों को तब तक शुद्ध नहीं कर सकते जब तक स्वयं को शुद्ध न कर लो। केवल संत इस शर्त को पूरा कर सकते हैं। चारों ओर फैले हुए अन्धकार के बीच आधुनिक जगत् की बुराइयों के प्रत्युत्तर के रूप में वे ही योग के प्रखर प्रकाश को फैलाते हैं। अब नये आत्मिक युग के आगमन का समय आ गया है।

मनुष्य व्यर्थ ही जीवन की क्षणभंगुर चकाचौंध के पीछे भागता है। इसके बदले उसे उसकी खोज में जाना चाहिए, जो नाशवान नहीं, बल्कि अनश्वर है। जब तक मानव क्षणभंगुर वस्तुओं के पीछे भागता रहेगा तब तक मुक्ति न व्यक्ति को, न समाज को और न ही देश को मिलेगी। हम आध्यात्मिक तत्त्वों को जितना अपनायेंगे, हमारा विकास उतना अधिक होगा। इसीलिए भारतीय संस्कृति में आध्यात्मिक रूप से उन्नत संतों को श्रद्धेय माना जाता है।

हम लोग अपने दैनिक कार्यों में अत्यधिक ऊर्जा व्यर्थ ही नष्ट कर देते हैं। योग हमें अन्तर्मुख करके ऊर्जा को नष्ट होने से बचाने में सहायता करता है। अन्ततोगत्वा जब हम अन्तर्मुख हो जाते हैं तब संस्कारों के रूप में जमे हुए असंख्य पूर्व जन्मों के कुकृत्य लुप्त हो जाते हैं। योग की हमारी धारणा सामान्य रूप से स्वीकृत धारणा से भिन्न है। आसन, प्राणायाम, हठयोग इत्यादि योग के विभिन्न अंग हैं। वे एक लक्ष्य को प्राप्त करने के साधनमात्र हैं, और वह लक्ष्य है मनुष्य की गुप्त क्षमताओं को प्रकट करना।

हमारे लिए सत्यम्, शिवम् एवं सुन्दरम्, जो मनुष्यों के लिए सर्वोत्तम है, को प्रकट करना आदर्श उद्देश्य होना चाहिए। हमारा विश्वास है कि प्रत्येक व्यक्ति – वह कहीं भी हो और कोई भी हो – योग का अभ्यास कर सकता है। हम ऐसा नहीं मानते हैं कि संसार से दूर रहने वाले संन्यासियों को ही योग का लाभ होता है। इसलिए हम सम्पूर्ण विश्व में योग का प्रचार करने के लिए निकल पड़े हैं। हम युवा और वृद्ध, दोनों को अपने जीवन को पूर्णत: योगोन्मुख करने के लिए कहते हैं।

गुरुकुल में शिक्षा के प्राचीन एवं आधुनिक विचारों का समन्वयन

इसे ध्यान में रखते हुए और अपने गुरु स्वामी शिवानन्द की प्रेरणा से हम लोग गुरुकुल जैसी शैक्षिक संस्था स्थापित करना चाहते हैं, जिसमें शिक्षा के प्राचीन एवं आधुनिक विचार आनन्दप्रद सामंजस्य के साथ समन्वित होंगे, जहाँ बच्चे संत-महात्माओं से शिक्षा प्राप्त करेंगे। वह शिक्षा ही क्या जो विश्व बन्धुत्व तथा वसुधैव कुटुम्बकम् के भावों को संप्रेषित न कर पाये? वही सभी शिक्षा का लक्ष्य है। क्या शिक्षा का अभिप्राय केवल डिग्री प्राप्त करना या जीविकोपार्जन करना है? नहीं, हम विद्यार्थियों को इस प्रकार शिक्षित करेंगे कि वे अपनी सभी प्रसुप्त क्षमताओं एवं निष्क्रिय शक्तियों को प्रकट कर सकें।

शिक्षा केवल अपनी आजीविका चलाने, डिग्री-डिप्लोमा प्राप्त करने के लिए नहीं है, बल्कि संसार के एकीकरण के लिए है। हम स्कूलों में, और अन्यत्र जो कुछ भी सीखते हैं, उनके द्वारा हमें विश्व की एकता का प्रयास करना चाहिए जिससे सारे मतभेदों का विलय हो जाए। ईसाई, हिन्दू या मुसलमान मूलत: ईसाई, हिन्दू या मुसलमान नहीं हैं, बल्कि सबसे पहले हम आत्मा हैं, परमात्मा के एक अंश हैं, इसे हमें समझना चाहिए। यह वेदान्त का संदेश है; आत्मा एक है, एक तत्त्व, एक चेतना, एक सत्य है,

जो प्रत्येक मनुष्य में व्याप्त है और उसे अनुप्राणित करती है। शिक्षा का आधार यह होना चाहिए। चूँकि वेदान्त हमें विश्व बन्धुत्व की शिक्षा देता है, इसलिए शैक्षिक संस्थाओं में कम-से-कम एक वेदान्तीय शास्त्र होना चाहिए। वेदान्त एक विज्ञान है, केवल तत्त्वमीमांसा नहीं है; यह हमारी चेतना को उस ऐक्य को देखना और अनुभव करना सिखाती है जो सम्पूर्ण विश्व को एक सूत्र में बाँधती है।

आप विभिन्न नाम रख सकते हैं और विभिन्न धर्म स्थापित कर सकते हैं लेकिन धर्मों का मूल तत्त्व नहीं बदलता है। धर्म लोगों से आरम्भ होता है; लोग चले जाते हैं, धर्म जीवित रह जाता है। आप धर्म को विनष्ट नहीं कर सकते हैं। हमें प्रयास करना चाहिए कि धर्मों के आपसी मतभेद समाप्त हो जाएँ, तभी सारी वसुधा एक कुटुम्ब का रूप ले पाएगी। सारे राजनैतिक, जातीय, सैद्धान्तिक और धार्मिक विवादों को मिटाना होगा। इसके लिए हमें अपने शैक्षिक संस्थानों से भरपूर लाभ उठाना है, और अपने शैक्षिक पाठ्यक्रमों को इस प्रकार तैयार करना है ताकि वह दिन आये जब 'एक विश्व' का घोष सत्य सिद्ध हो जाए।

इस वेदान्तिक दृष्टि का विकास योग शिक्षा के माध्यम से होना चाहिए। हमारे स्कूल की पाठ्यपुस्तकें उन लोगों के द्वारा लिखी जानी चाहिए जिन लोगों को मानव मनोविज्ञान का ज्ञान है। उन्हें ऐसे दूरदर्शियों द्वारा लिखा जाना चाहिए जो आज से तीस-चालीस वर्ष आगे के समय को ध्यान में रखते हुए उस पर विचार कर सकते हैं। आज पाठ्यपुस्तकों के प्रकाशन के लिए एकाधिकार प्राप्त करने में जिस प्रकार प्रभाव का प्रयोग किया जाता है उसे समाप्त होना चाहिए। शैक्षिक संस्थानों में ध्यान की यौगिक विधियों को भी सम्मिलित किया जाना चाहिए ताकि हमारे छात्रों के अवचेतन में दबे संस्कारों को निर्मुक्त किया जा सके और मानव व्यक्तित्व के सर्वोत्तम पक्ष को प्रकट किया जा सके।

हमें स्वयं को इस उद्देश्य के लिए समर्पित कर देना चाहिए, केवल वैचारिक या शाब्दिक रूप से नहीं, केवल धन-सम्पत्ति देकर नहीं, बल्कि बिना किसी प्रतिबन्ध या बिना किसी शर्त के। इस प्रकार का विचार सबसे सर्वोत्तम विचार है। जब हम ईश्वर के उपकरण बन जाते हैं तब क्या होता है? जब ओस की एक बूँद समुद्र में गिरती है तब एक चमत्कार होता है, वह चमत्कार है समुद्र का बूँद में प्रवेश करना।

जब हम अपनी सीमाओं एवं त्रुटियों पर विजय पा लेंगे, उन कठिनाइयों से उबर जाएँगे जो आज हमारे सामने खड़ी हैं, तब हमें शान्ति प्राप्त होगी; ऐसी शान्ति जो हमारी समझ से परे है, वह शान्ति नहीं जो जिसे हम आज समझ रहे हैं, बल्कि निर्वाण जैसी शान्ति, जीवनमुक्त की शान्ति। हमने बहुत लम्बे समय तक अज्ञानपूर्ण जीवन व्यतीत कर लिया है। अब हमें अज्ञान को दूर करने का संकल्प लेना चाहिए। हम सब ईश्वर की संतान हैं। जिस प्रकार एक शिशु जब चलना सीखता है, अपने माता-पिता के फैलाये हुए हाथों की ओर एक-एक कदम आगे बढ़ाता है, ठीक उसी प्रकार हमें भी पूर्ण समर्पण के साथ एक-एक कदम आगे बढ़ना है। हमें किसी भी छोटी या बड़ी समस्या को अपना मार्ग बाधित नहीं करने देना है।

बाह्य तत्त्व हमारी मदद नहीं कर सकते, क्योंकि प्रकटीकरण अन्दर होना है, बाहर नहीं। संसार की समस्त निधि और धन-सम्पत्ति हमारे अन्दर हैं। ईश्वर के नाम से बड़ा उपहार क्या हो सकता है? अपने मन को सतत् भगवन् नाम से जोड़े रखो। स्वयं को उससे कसकर बाँधे रखो; यह सबसे बड़ी साधना है जो मानव मन की समझ से परे है। शैक्षिक संदर्भ में नाम केवल कुछ अक्षरों का समूह है, लेकिन वास्तव में बुद्धि नाम की चमत्कारी शक्ति को नहीं समझ पाती है। यह हमारी समस्त अविद्या को दूर कर देता है। सदियों से हमारे संतों का ऐसा अनुभव रहा है। यही कारण है कि स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि ईश्वर के नाम का जप करना सबसे बड़ी साधना है।

3

शिक्षा की गुरुकुल पद्धति

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

एक आश्रम की गुरुकुल परम्परा वह है जिसका परिवेश और जीवनशैली आध्यात्मिक विकास के लिए सहायक होते हैं; तथा जहाँ किसी परम्परा विशेष के गुरुओं के दर्शन एवं भाव को जीवित रखा जाता है। यहाँ का वातावरण आध्यात्मिक होता है और गुरु के स्वप्न यहाँ साकार हो सकते हैं। गंगा दर्शन, मुंगेर का गुरुकुल भविष्यद्रष्टाओं की परम्परा का प्रतिनिधित्व करता है – स्वामी शिवानन्द ने भावी जीवनशैली के रूप में योग की आवश्यकता को देखा था और स्वामी सत्यानन्द ने अपने गुरु के स्वप्न को मूर्त रूप दिया। उन्होंने उनके दर्शन को, अभ्यासों तथा उनके उपयोग को और जीवनशैली को एक अत्यन्त व्यावहारिक तथा वैज्ञानिक पद्धति के रूप में ढाल दिया जिसे बिहार योग या सत्यानन्द योग कहा गया। योग की इसी पद्धति के द्वारा, जिसमें स्वामी सत्यानन्द (श्री स्वामीजी) ने ऐसी विधियों का विकास किया जिनके द्वारा हम अपने मस्तिष्क, हृदय और हाथों, अर्थात् बुद्धि, भावनाओं एवं कर्म की क्षमताओं के बीच सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं और उन्हें सुधार सकते हैं।

सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास

गुरुकुल पद्धति में योग के अन्तर्गत सम्पूर्ण मानव व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास निहित होता है, केवल शरीर या मन का नहीं। शिक्षा की गुरुकुल पद्धति में आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार एवं धारणा के बीच सन्तुलन होना चाहिए। इसमें यमों एवं नियमों के साथ प्रयोगात्मक परीक्षण करने का कार्य भी दिया जाता है जिसके द्वारा उन अभिवृत्तियों एवं बोधों का, तथा अपने जीवन में उनकी भूमिका का अनुभव किया जा सके। यमों एवं नियमों का पालन

करने पर आन्तरिक रूपान्तरण होता है। यह आपको अपने आन्तरिक गुणों एवं शक्तियों से जुड़ने में सहायता करता है। इस प्रकार छात्र सम्पूर्ण राज योग को अनुभव करते व जीते हैं।

यौगिक अनुभव का समन्वय

स्वाध्याय भी शिक्षा की गुरुकुल पद्धति का एक नियम है और ज्ञान योग का एक अंग है। इस पद्धति का भक्ति योग स्थूल भावनाओं को दिशा देने, उनसे बाहर निकलकर उन्हें उदात्त बनाने का अवसर देता है। कर्म योग का अनुभव अवश्य ही नि:स्वार्थ सेवा के द्वारा किया जा सकता है जो आश्रम की दैनिक चर्या का महत्त्वपूर्ण अंग है। गुरुकुल का परिवेश और आश्रम की जीवनशैली योग को उसी रूप में अनुभव कराने में मदद करती है जिस रूप में यह अपेक्षित है, अर्थात् योग की भिन्न प्रकार की समझ और भिन्न प्रकार के जीवन की समझ प्राप्त करना।

परिपक्व मन

योग विकास की निरंतर चलने वाली एक प्रक्रिया है और इसे कुछ वर्षों में सीखा नहीं जा सकता है। लेकिन एक बार जब आपने योग का अध्ययन कर लिया है, उसे समझ लिया है और उसका अभ्यास कर लिया है तब आप पाएँगे कि आपके जीवन का प्रत्येक क्षण यौगिक सजगता से परिपूर्ण हो गया है। योग केवल आसन और प्राणायाम नहीं है, बल्कि यह जीवन का सजगतापूर्वक सामना करने की अभिवृत्ति और कठिनाई के क्षणों में सुगमतापूर्वक आगे बढ़ने की क्षमता है। इसलिए योग शिक्षा की निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है।

शिक्षा केवल एक बौद्धिक प्रक्रिया या उपलब्धि नहीं है, बल्कि यह मानव मन और चेतना को परिपक्व करने में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है। मन एवं चेतना की परिपक्वता ही शिक्षा का उद्देश्य है और बौद्धिक रूप से आपने जो ज्ञान प्राप्त किया है, उसका प्रयोग करने की योग्यता में यह परिलक्षित होती है। ज्ञान होना एक बात है और उसका प्रयोग करना दूसरी बात। प्रयोग रहित ज्ञान मात्र बौद्धिक उपलब्धि है, लेकिन जब आप अपने ज्ञान का उपयोग करना आरम्भ करते हैं तब चेतना की परिपक्वता की प्रक्रिया आरम्भ होती है। जब आप दैनिक जीवन में सन्तुलन, सामंजस्य और शान्ति बनाये रखते हैं, तो इससे मन की परिपक्वता प्रकट होती है।

वास्तविक शिक्षा कब प्रारम्भ होती है

माता-पिता और बच्चे के बीच परस्पर सकारात्मक संवाद के द्वारा व्यक्ति का विकास आरम्भ होता है। यही समय शिक्षा के लिए निर्णायक तथा महत्त्वपूर्ण होता है। आज का समाज हिंसा को बढ़ावा देता है; हम अपने बच्चों को पानी वाली बन्दूकें और पिस्तौलें देते हैं। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से हम उन्हें "अपनी हिंसा का प्रदर्शन करने" को कहते हैं। उन्हें हम यह संदेश देते हैं कि केवल क्रोध एवं हिंसा ही व्यक्त की जाने लायक भावनाएँ हैं। यदि बच्चों पर हमारा यही प्रभाव रहा, तो भविष्य में सामाजिक अव्यवस्था और मनोवैज्ञानिक असन्तुलन का सामना करना पड़ेगा, और समाज के पास ऐसी परिस्थितियों का सामना करने की कोई व्यवस्था नहीं है। अपराधों में वृद्धि और नैतिक मूल्यों के ह्रास के रूप में यह आज घटित हो रहा है।

कक्षाओं में दी जाने वाली शिक्षा की अवधारणा को व्यक्तिगत शिक्षा के रूप में बदलना होगा। यह करना ही होगा। हम यह कैसे करेंगे? यौगिक सिद्धान्तों के अनुसार वास्तविक शिक्षा, अन्तर्ज्ञान की शिक्षा एवं लोकोपकारी शिक्षा लगभग सात वर्ष की अवस्था में समाप्त हो जाती है और उसके बाद विद्यालयीय शिक्षा प्रारम्भ होती है। मिशेलीन फ्लैक तथा उन जैसे विचारकों का सम्बन्ध सात वर्ष के बाद की विद्यालयीय शिक्षा से है, लेकिन हमारा सम्बन्ध बच्चे की अन्तर्ज्ञान रूपी शिक्षा से है, जिसे वह केवल सात वर्ष की अवस्था तक ही ग्रहण कर सकता है। इस शिक्षा को परिवार के वातावरण, संस्कृति, समाज से ग्रहण किया जाता है और इसे संस्कार कहते हैं। माता इस शिक्षा के लिए उत्तरदायी होती है, लेकिन स्मरण रहे कि यदि बीज सड़ा हुआ होगा तो उससे जो भी उत्पन्न होगा वह रुग्ण, दुर्बल और विकृत ही होगा। हम अपनी संतानों को उचित संस्कार नहीं दे पाएँगे। इसलिए माताओं एवं भावी माताओं से मेरा निवेदन है कि वे अपने स्वभाव, व्यक्तित्व तथा जीवन को संस्कारों से परिपूर्ण करने का चेतन प्रयास करें ताकि वे इन संस्कारों से परिवार के वातावरण को प्रभावित कर सकें और बच्चों में इन संस्कारों के बीज डाल सकें।

स्वान (SWAN) का सिद्धान्त

इस संदर्भ में मैं संस्कारों की, बौद्धिकता एवं बुद्धि पर विचार करूँगा। संस्कार क्या हैं? वे प्रभाव हैं। बौद्धिकता एवं बुद्धि दो अलग-अलग तत्त्व हैं।

आपके पास जो जानकारी है, आप जिसके लिए जीते हैं उसकी स्वाभाविक अभिव्यक्ति है बुद्धि, और आत्मसात् की हुई हमारी धारणाएँ बौद्धिकता है। बुद्धि हमारी धारणाओं एवं हमारी प्रकृति की सामंजस्यपूर्ण अभिव्यक्ति है। मैं अत्यन्त बौद्धिक हो सकता हूँ, लेकिन मुझमें बुद्धि का अभाव हो सकता है। मुझमें बुद्धि हो सकती है, लेकिन मैं पूर्णरूपेण अज्ञानी मूर्ख हो सकता हूँ। इसलिए हमें बौद्धिकता एवं बुद्धि के अन्तर को समझना होगा। बौद्धिकता का सम्बन्ध बुद्धि से, जानने की प्रक्रिया से होता है, और बुद्धि का सम्बन्ध बोध से, अभिव्यक्ति की प्रक्रिया से होता है।

इन तत्त्वों को मानव प्रकृति के संदर्भ में समझने की आवश्यकता है। एक सिद्धान्त है, जिसे मैं 'स्वान' (S-W-A-N) का सिद्धान्त कहता हूँ, जो अंगरेज़ी के क्रमश: स्ट्रेंथ (क्षमता), वीकनेस (दुर्बलता), एम्बीशन (महत्त्वाकांक्षा) और नीड (आवश्यकता) शब्दों के विवरण-संकेत हैं। ये चारों मानव व्यक्तित्व की जन्मजात विशेषताएँ हैं। हममें क्षमताएँ होती हैं, दुर्बलताएँ होती हैं, महत्त्वाकांक्षाएँ एवं आवश्यकताएँ होती हैं। हमें समझना है कि हमारा स्वान सिद्धान्त क्या है। मेरी क्षमता क्या है, दुर्बलताएँ क्या हैं, महत्त्वाकांक्षा और आवश्यकता क्या है? यहाँ यह प्रश्न माता-पिता के सम्मुख रखा जा रहा है। हमें इस बात के लिए अत्यन्त सावधान रहने की ज़रूरत है कि हम अपनी आवश्यकता को महत्त्वाकांक्षा न समझ लें, महत्त्वाकांक्षा को अपनी क्षमता और दुर्बलता को अपनी आवश्यकता न समझ लें। व्यक्तिगत क्षमता, दुर्बलता, महत्त्वाकांक्षा तथा आवश्यकता की स्पष्ट रूप से पहचान होनी चाहिए। एक बार जब आप ऐसा कर लेते हैं तब आपको उस व्यक्ति के व्यक्तित्व को भी समझना होगा जिसके साथ आप रहते हैं, चाहे वह आपका पति हो, आपकी पत्नी हो, आपका पुत्र हो या कोई और हो।

इस प्रकार, जब आप अपने व्यक्तित्व को संचालित करने वाले सिद्धान्तों को समझने लगेंगे तब आप पायेंगे कि आपकी मनोवृत्ति और आपके दृष्टिकोण में परिवर्तन आ गया है। इन परिवर्तनों से ही योग में शिक्षा का प्रारम्भ होता है। यदि शिक्षक बच्चे की क्षमता एवं दुर्बलता की पहचान कर सकते हैं, तब वे बेहतर शिक्षक बन सकते हैं; वे वृद्धि एवं विकास को प्रोत्साहित कर उनकी सहायता कर सकते हैं। यदि माता-पिता बच्चे की क्षमता को पहचान लेते हैं तो वे उस क्षमता को प्रोत्साहित कर सकते हैं। यदि वे बच्चे की दुर्बलताओं की पहचान कर सकते हैं तो वे उसे दूर करने में सहायक हो सकते हैं। यदि

वे बच्चे की महत्त्वाकांक्षाओं को समझ जाते हैं तो वे उसकी महत्त्वाकांक्षाओं को सकारात्मक एवं रचनात्मक ढंग से पूरा करने में उसका मार्गदर्शन कर सकते हैं। यदि वे बच्चे की आवश्यकताओं को जान पाते हैं तो वे उन्हें पूरा करने में उसकी मदद कर सकते हैं। इस प्रकार सही संस्कार देने की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति में स्वान सिद्धान्त को समझ लेना ही पहला चरण है।

स्कूलों में स्वान सिद्धान्त का प्रयोग और योग की सरल तकनीक

वर्तमान आवश्यकताएँ एवं वर्तमान सम्भावनाएँ विश्व स्तर पर शिक्षा की गुरुकुल पद्धति को व्यापकता के साथ लागू करने की अनुमति नहीं देती हैं। फिर भी स्वान सिद्धान्त तथा कुछ अन्य सरल यौगिक तकनीकें सिखायी जा सकती हैं। श्रवण क्षमता में उत्तरोतर वृद्धि के लिए कुछ विशेष प्रकार के मंत्र सिखाये जा सकते हैं एवं मस्तिष्क पर उसके सकारात्मक कम्पन के प्रभाव का अनुभव किया जा सकता है। कुछ ऐसे आसनों को किया जा सकता है जो हॉरमोन के विकास को संतुलित करते हों, तंत्रिका-तंत्र का विकास करते हों, पाचन प्रणाली को उद्दीपित करते हों। इनके साथ कुछ ऐसे प्राणायामों को सिखाया जा सकता है जिनके द्वारा उन्मादयुक्त हँसी, क्रोध के अतिरेक जैसे मनोविकार एवं संवेगों को नियंत्रित किया जा सकता है। यह वयस्कों एवं बच्चों, दोनों के लिए लाभदायक है।

विद्यार्थियों को 'इसे पढ़ो, अगले सप्ताह तक उसे कण्ठस्थ कर लो' जैसे आदेश देने के स्थान पर क्यों न ऐसे अभ्यास दिये जायें जिनसे एकाग्रता का विकास हो तथा सावधानी से सुनने की आदत पड़े। ये सभी अभ्यास शिक्षा की गुरुकुल पद्धति में पाये जाते हैं और औपचारिक स्कूल प्रणाली में सरलता से इन्हें कार्यान्वित किया जा सकता है जहाँ विद्यार्थियों को इनका अत्यधिक लाभ मिलेगा। शिक्षा की गुरुकुल पद्धति के सबसे महत्त्वपूर्ण अंग प्रधानाचार्य होते हैं जो स्वयं एक महान् आध्यात्मिक व्यक्ति होते हैं और उनका सम्बन्ध सम्पूर्ण मानवता की शान्ति से होता है।

भारत में हम शिक्षा की गुरुकुल पद्धति को दो प्रकार से पुन: स्थापित करने जा रहे हैं – एक रिखिया में बच्चों के साथ, जहाँ स्वामी सत्यानन्द जी रहे और अपनी साधना संपन्न की, तथा दूसरा मुंगेर में वयस्कों के साथ, जहाँ मैं रहता हूँ।

4

रिखियापीठ में शिक्षा की गुरुकुल पद्धति की स्थापना

स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती

जब मैं स्वामी सत्यानन्द जी के साथ झारखण्ड के इस अनजाने गाँव, रिखिया में आई थी, तो ऐसा अनुभव हुआ कि मैं 16वीं शताब्दी में चली गयी हूँ। इससे अधिक पिछड़ा नहीं हुआ जा सकता है; 21वीं सदी का कोई चिह्न यहाँ विद्यमान नहीं था – न सड़कें, न बिजली, न फ़ोन, न समाचारपत्र, न गाड़ियाँ, न चहल-पहल भरी गलियाँ, न अस्पताल। हाँ, खंडहर जैसा एक वीरान-सा स्कूल था जिसमें फटे-पुराने कपड़ों में लिपटे कुछ बच्चे आया करते थे।

सन् 1989 के 23 सितम्बर को हमने इसी रिखिया में प्रवेश किया था। स्वामी सत्यानन्द जी ने इस स्थान को एकान्तवास के लिए चुना था, क्योंकि मुम्बई के निकट त्र्यम्बकेश्वर नामक ज्योतिर्लिंग में जब वे तप कर रहे थे तो उन्हें यहाँ आने का आदेश प्राप्त हुआ था। यहाँ आने के बाद श्री स्वामीजी ने तत्काल साधना आरम्भ कर दी। उन्होंने पंचाग्नि और मंत्र अनुष्ठान जैसे अत्यन्त कठिन तप का संकल्प लिया।

इसी समय हमारे पड़ोसियों ने मदद के लिए हमारे द्वार पर दस्तक देनी आरम्भ कर दी। वे भूखे थे, उन्हें दवाओं की, घर और वस्त्र की आवश्यकता थी। ऐसी मूलभूत वस्तुएँ जिनके विषय में हम कभी सोचते भी नहीं, उन्हें उपलब्ध नहीं थीं। येन-केन-प्रकारेण हमने उनकी सहायता प्रारम्भ की और चारों ओर से मदद आने लगी। हमारा काम सन् 1995 में तभी प्रारम्भ हो गया था जब स्वामी सत्यानन्द जी ने ईश्वर की इच्छा मानकर इस कार्य

को आराधना या मानव रूप में भगवान की पूजा समझकर गम्भीरतापूर्वक व्यवस्थित ढंग से करने के संकेत दिये। आज आप उसी स्थान को और लोगों को देख रहे हैं, विशेष रूप से बच्चों को, दस वर्ष पूर्व ये जिस दशा में थे, आप शायद ही उसकी कल्पना कर पायेंगे। इनके अतीत और वर्तमान का विषद अंतर प्रचार के योग्य हो गया है; आप समझ रहे होंगे कि मैं क्या कहना चाह रही हूँ।

यह सब कैसे सम्भव हुआ? वे ही बच्चे जिनमें उस समय नज़रें मिलाकर बातें करने योग्य आत्मविश्वास नहीं था और एक सहज से प्रश्न कि तुम्हारा नाम क्या है, का उत्तर नहीं दे पाते थे, वे ही आज रिखिया आश्रम का नेतृत्व कर रहे हैं, अद्भुत अंग्रेजी बोलते हैं, आश्रम का कैलेन्डर तैयार करते हैं, यहाँ के सभी कार्यक्रमों का आयोजन करते हैं, आत्मा को झकझोर देने वाले कीर्तन करते हैं, संस्कृत मंत्रों के शुद्ध उच्चारण के साथ यज्ञ का अनुष्ठान इस प्रकार करते हैं कि पण्डित भी उन्हें ध्यान से सुनने लगते हैं।

मैं पीछे मुड़कर उस समय को देखती हूँ, जब एक छोटी-सी ग्राम-बालिका ने हमारे द्वार पर दस्तक दी और लजाते हुए कहा कि वह अंग्रेजी पढ़ना चाहती है, और हमने झिझकते हुए उसे 'ए बी सी' सिखाना आरम्भ किया। मैं यह देखकर अचम्भित हूँ कि उस दिन जिस छोटे-से बीज को बोया गया था, वह 1,500 से अधिक बच्चों के एक विशाल वृक्ष के रूप में विकसित हो गया और यह संख्या बढ़ती ही जा रही है।

स्मरण रहे, ये बच्चे गरीब घरों से आते हैं। ये भाग्यहीन, समाज द्वारा उपेक्षित उन जानवरों से भी बुरी अवस्था में जीने के लिए बाध्य हैं जो समाज के सम्पन्न लोगों के घरों में पाले जाते हैं। एक बच्चे को जिन मौलिक सुविधाओं की आवश्यकता होती है, ये उनसे भी वंचित रहते हैं, जैसे, टूथब्रश, टूथपेस्ट, साबुन, कंघी, तौलिया या एक स्नानघर जहाँ ये सुविधापूर्वक स्नान कर सकें। मेरी समझ से, यह रिखिया की मुख्य उपलब्धि है, क्योंकि ये बच्चे अवसाद और अनिश्चितता की स्थिति से ऊपर उठ चुके हैं।

रिखिया स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के दर्शन पर आधारित एक प्रयोग था। उनके अनुसार शिक्षा बाहर से थोपी जाने वाली कोई वस्तु नहीं, बल्कि अंदर से प्रकट होने वाली एक प्रक्रिया है जो तब सम्भव होती है जब बच्चे को सकारात्मक वातावरण में विश्वास, प्रोत्साहन, पहचान, उत्तरदायित्व तथा स्नेह प्राप्त होता है, जैसा कि शिक्षा की गुरुकुल पद्धति में होता है।

श्री स्वामीजी हमेशा कहते हैं कि जब आप किसी निरे अयोग्य व्यक्ति को योग्य बना देते हैं तो यह एक सफलतापूर्ण उपलब्धि होती है। प्रशिक्षित व्यक्तियों के द्वारा कार्य कराये जा सकते हैं, लेकिन इसमें आपका क्या योगदान होगा? इसके बदले, यदि आप पूरी तरह निकम्मे व्यक्ति को किसी काम के लायक बना देते हैं, तो आप उसकी बड़ी सेवा करते हैं।

इसी बात को ध्यान में रखते हुए रिखिया में हमने चुनौती को स्वीकार किया था। हमने लड़कियों से प्रारम्भ किया था, क्योंकि वे ही समाज में सबसे अधिक उपेक्षित थीं। यहाँ तक कि माता-पिता उन्हें स्कूल भेजना या शिक्षित करना आवश्यक नहीं समझते थे। वे छोटी लड़कियाँ घर के ऐसे छोटे-मोटे काम करने के लिए बाध्य थीं जिन्हें कोई और करने के लिए तैयार नहीं था। दूसरे शब्दों में उन्हें या तो किसी काम के लायक नहीं समझा जाता था या परिवार पर बोझ समझा जाता था।

स्वामी सत्यानन्द जी ने चमत्कारपूर्ण ढंग से सब कुछ बदल डाला। उन्होंने इन्हें 'कन्या' नाम दिया, जिससे हर व्यक्ति के मन में इनके लिए आदरपूर्ण स्थान बन गया, क्योंकि कन्या पूजन भारतीय समाज का अभिन्न अंग है, प्रत्येक भारतीय की, चाहे वह धनी हो या गरीब, शिक्षित हो या अशिक्षित, कन्या पूजन में अगाध श्रद्धा होती है। मेरी समझ से, यह इनके लिए चमत्कारपूर्ण सिद्ध हुआ। इन्हें यह पहचान मिलने के कारण गहन परिवर्तन आने लगे।

हमने जो उपाय किया, उसमें सबसे पहले इन पर आने-जाने के लिए कोई नियम थोपा नहीं गया। दूसरे शब्दों में, इन्हें अपनी इच्छा से आने-जाने की छूट दी गयी। उसके बाद प्रश्न यह उठा कि इन्हें क्या पढ़ाया जाये।

चूँकि हम सब योग के प्रशिक्षित शिक्षक हैं, योग हमारी स्वाभाविक पसन्द थी और हम सब जानते थे कि उनके मानसिक विकास के लिए योग कितना लाभप्रद होगा। लेकिन हमने अपनी पसन्द थोपने के बदले उनसे यह जानने का निर्णय लिया कि वे क्या पढ़ना चाहते हैं। हमारे आश्चर्य की सीमा नहीं रही जब उन्होंने कहा, 'अंग्रेजी'! चिथड़ों में लिपटे, बहती हुई नाकों वाले बच्चे, जो ठीक से अपनी मातृभाषा नहीं बोल सकते थे, वे इस युग की सबसे सुसंस्कृत भाषा सीखना चाहते थे।

इस प्रकार अंग्रेजी का पाठ प्रारम्भ हुआ। कभी वे आती थीं, कभी नहीं भी आती थीं। लेकिन इस पर हमने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की। एक सुबह

जब बच्चे नहीं आये थे, तब हममें से कुछ संन्यासी सुबह की प्रार्थना का संस्कृत में मंत्रोच्चार करने के बाद कीर्तन कर रहे थे, तभी कुछ बच्चे आये और हमारे साथ कीर्तन करने लगे। उन्हें यह सब इतना अच्छा लगा कि वे नियमित रूप से आने लगे और जल्दी ही उन्होंने बिना किसी प्रयास के सारे मंत्रों का उच्चारण और कीर्तन करना सीख लिया।

धीरे-धीरे हमें उनके आत्मविश्वास के स्तर में स्पष्ट अन्तर दिखाई देने लगा। उनकी प्रतिक्रिया बेहतर थी, उनके चेहरों पर चमक आ गयी थी, उनकी चाल में सहजता, आकर्षण और संतुलन आ गया था। वे अपने सभी कार्यकलापों के प्रति इतने अधिक उत्साहित होते गये कि सहज रूप से शीघ्रतापूर्वक सबकुछ सीखने लगे। मंत्रोच्चार ने उनके मानसिक विस्तार की दिशा में चमत्कारपूर्ण कार्य किया, ज्ञान प्राप्त करने में वे अधिक ग्रहणशील हो गये।

मानसिक विस्तार ऐसी प्रक्रिया है जो मन के उन सारे अदृश्य बन्धनों को खोल देती है जो अज्ञान को दूर करने से रोकते हैं। संस्कृत मंत्रों के निरंतर जप से यह प्रक्रिया उन बच्चों के अन्दर चल रही थी। संस्कृत ऐसी ध्वनिक भाषा है जो विशुद्ध रूप से ध्वनि की बारम्बारता पर आधारित है। उस परिप्रेक्ष्य में यह उन भाषाओं से भिन्न है जिनका विकास सम्पर्क के उद्देश्य से हुआ है।

ध्वनि के माध्यम से संस्कृत मुँह, गले, नासा मार्ग, एपीग्लौटिस और जीभ में स्थित ऊर्जा केन्द्रों को क्रियाशील करती है, जिनका सीधा सम्बन्ध मस्तिष्क के उच्चतर केन्द्रों से होता है। इसे प्राप्त करने के लिए उच्चारण शुद्ध और नियमित होना चाहिए। उन लोगों ने दोनों ही शर्तों को पूरा किया और हम उसका परिणाम देख रहे हैं।

मंत्रों का जप और कीर्तन नाद योग के अभिन्न अंग हैं जो आंतरिक क्षमताओं को जाग्रत करने के लिए ध्वनि का उपयोग करते हैं। नाद योग के साथ हमलोगों ने यज्ञ के अनुष्ठान को भी सम्मिलित कर लिया, जिसमें मंत्रोच्चार किया जाता है। इन सरल उपायों ने उनके ऊपर जादू जैसा काम किया।

आज पास के स्कूल में लड़कियों की उपस्थिति शत-प्रतिशत होती है और वे सभी विषयों में विशेष योग्यता के साथ पुरस्कार ले जाती हैं। कन्याओं की प्रत्यक्ष प्रगति को देखकर हमने छोटे लड़कों को भी सम्मिलित करने का निर्णय लिया, अन्यथा रिखिया की लड़कियाँ उन पर छा जातीं।

चूँकि कन्या पूजन में बटुकों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है, इसलिए स्वामी सत्यानन्द जी ने उन्हें 'बटुक' नाम दिया। इससे उन सबके बीच स्पर्धा की अद्भुत भावना उत्पन्न हो गयी है।

आज उनके मन में नयी दुनिया के द्वार खुल गये हैं। वे आशा कर सकते हैं, आकांक्षा कर सकते हैं, स्वप्न देख सकते हैं और यहाँ तक कि वे वह बन सकते हैं, जिसका उन्होंने स्वप्न देखा है। पहले वे कुएँ के उस मेंढक के समान थे जो उससे बाहर की दुनिया की कल्पना भी नहीं कर सकता था। यह सब केवल एक विशिष्ट व्यक्ति, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के कारण सम्भव हो पाया। वे सन् 1989 की एक दोपहर को वहाँ पहुँचे और उन्होंने शिक्षा की गुरुकुल पद्धति की स्थापना की।

5

सन्तुलित शिक्षा

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

बच्चों को नटखट होना चाहिए। यदि उनकी शैतानियों को रोका और दबाकर रखा जाता है तो बाद में उनमें बुराइयाँ आ जाती हैं और उनके माता-पिता उन्हें नियंत्रित नहीं कर पाते हैं। जब बच्चे छोटे घर में शैतानी करते हैं तो उस सीमित स्थान में माता-पिता के लिए उन्हें नियंत्रित रख पाना कठिन होता है, लेकिन आश्रम जैसे स्थान पर क्या कठिनाई हो सकती है? बच्चे आश्रम के एक छोर से दूसरे छोर तक पाँच बार दौड़ लगा सकते हैं। वे खेल सकते हैं, शैतानियाँ कर सकते हैं, अपनी सारी ऊर्जा का क्षय कर सकते हैं, और उसके बाद अच्छी तरह सो सकते हैं। उस तरह की शैतानी बाल लीला है।

बच्चों में अत्यधिक ऊर्जा होती है। इसलिए उन्हें दौड़ना, खेलना और तरह-तरह के खेलों का आनन्द उठाना चाहिए। उनके लिए केवल बैठना और पढ़ना अच्छा नहीं है। उनकी ऊर्जा को संतुलित होना चाहिए। माता-पिता में बच्चों को झिड़कते रहने की बड़ी बुरी आदत होती है, वे हमेशा कहते हैं "तुम पढ़ाई नहीं कर रहे हो। क्या तुमने अपना गृह-कार्य किया?" बच्चों से कभी नहीं कहा जाता है, "तुम जाकर फुटबॉल क्यों नहीं खेलते?" या "एक अच्छी फ़िल्म चल रही है। कुछ पैसे ले लो और जाकर देख आओ।" लोग समझते हैं कि बच्चों की चेतना का स्तर उन्हीं के समान है।

पिता और उसके छः वर्षीय बच्चे की चेतना का स्तर बिल्कुल भिन्न होता है। जब बच्चा कहता है, "मैं एक फ़िल्म देखना चाहता हूँ" तो उसके मन में जो विचार होते हैं वे अट्ठाइस-तीस वर्ष के पिता से भिन्न होते हैं जो एक फ़िल्म देखना चाहता है। बच्चों में निम्न प्रवृत्ति नहीं होती है; उनकी सजगता का स्तर बहुत ऊँचा होता है। बच्चे ईश्वर के अत्यंत निकट होते हैं। यह सत्य है कि

बच्चे पवित्र होते हैं। अबोधता की इस अवस्था का वर्णन रामचरितमानस के बालकाण्ड में राम की बाल्यावस्था के रूप में किया गया है।

स्कूल में खेलकूद को एक विषय के रूप में सम्मिलित किये जाने की व्यवस्था होनी चाहिए। शारीरिक समस्याओं वाले बच्चों के अतिरिक्त सभी के लिए खेलों को अनिवार्य बना दिया जाना चाहिए। बौद्धिक क्रियाकलापों के साथ-साथ खेलकूद, अभिनय तथा संगीत में प्रतियोगिताएँ होनी चाहिए। बच्चों को यह पढ़ाने की क्या आवश्यकता है कि अकबर का जन्म सन् 1615 में और औरंगज़ेब का जन्म सन् 1750 में हुआ था। इस इतिहास को कौन जानना चाहता है? जब बच्चों के पास समय हो और वे पढ़ना चाहें, तब उन्हें पढ़ाया जाये, लेकिन उनकी शिक्षा के रूप में उन पर पढ़ाई को थोपा नहीं जाये। बच्चों पर अत्यधिक किताबी ज्ञान का बोझ लादना आवश्यक नहीं है।

बच्चे किताबी ज्ञान और डिग्रियों से महान् नहीं बनते हैं। वे अपने मन के गुणों, बुद्धि और ग्रहणशीलता से महान् बनते हैं। उनका विकास इस पर निर्भर रहता है कि वे कितना ग्रहण करते हैं, कितना धारण करते हैं और उसका कितना उपयोग कर पाते हैं। इसका तात्पर्य यह नहीं कि पढ़ना नहीं चाहिए। योग्यता तथा डिग्री होनी चाहिए, क्योंकि आज पूरे विश्व में यही व्यवस्था है और हमें इसका सम्मान करना चाहिए। लेकिन जब बच्चों से बार-बार पूछा जाता है, "क्या तुमने अपना गृहकार्य किया?" तो वे इस बात से भयभीत रहते हैं कि कहीं उन्हें परीक्षा में कम अंक न मिलें। उन्हें यह चिंता सताती है कि यदि वे अनुत्तीर्ण हो गये तो उनके माता-पिता क्या कहेंगे, उन्हें उनकी डाँट सुननी पड़ेगी।

स्कूल के बच्चों को हमेशा परीक्षा में अनुत्तीर्ण होने का भय सताता रहता है। यदि वे अनुत्तीर्ण हो गये, तो क्या होगा? माता-पिता को अपने बच्चों को कहना चाहिए, "कोई बात नहीं, यदि तुम अनुत्तीर्ण हो गये तो फिर से प्रयास करना।" लेकिन माता-पिता में ऐसी बात कहने का साहस नहीं होता है, इसलिए उनके बच्चे सोचते हैं, अन्य छात्र प्रथम श्रेणी प्राप्त करने की तैयारी कर रहे हैं। यदि मैं द्वितीय श्रेणी प्राप्त करता हूँ, तो पिताजी क्या कहेंगे?" ऐसे विचार बच्चों के मन में इस तरह भर दिये जाते हैं कि उनका व्यक्तित्व ही विकृत हो जाता है। इसके बदले बच्चों को कहना चाहिए, "यदि तुम चाहते हो तो जाकर पढ़ो, लेकिन इसके लिए बहुत चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है।"

हम ऐसे अनेक बच्चों को जानते हैं जो पढ़ाई में अच्छे नहीं थे, लेकिन वे अपने जीवन में बहुत सफल हुए। आइज़ैक न्यूटन, जिन्होंने गुरुत्वाकर्षण के नियम का आविष्कार किया था, एक सामान्य विद्यार्थी थे, लेकिन वे अग्रगण्य वैज्ञानिक हुए और आज गुरुत्वाकर्षण का नियम प्रत्येक वैज्ञानिक प्रयोग का आधार होता है। यदि एक बच्चा मंद विद्यार्थी है, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि वह आजीवन मंद ही रहेगा। मैं अपने स्कूल के दिनों में अंकगणित में बहुत कमजोर था, लेकिन आज मैं बिना किसी गणक (कैल्क्युलेटर) की सहायता के सारे हिसाब कर लेता हूँ। आपको जीवन की समस्याओं का समाधान करने में सक्षम होना चाहिए, वह परिवार से जुड़ी हो या किसी संस्था से। यदि आप ऐसा नहीं कर सकते हैं, तो प्रथम श्रेणी का विद्यार्थी होने का क्या लाभ?

यह आम धारणा है कि यदि बच्चे खेलते हैं और मस्ती करते हैं, वे अपनी पढ़ाई और अपने जीवन में असफल हो जायेंगे, लेकिन यह सत्य नहीं है। यदि उनके पास खेलने और मस्ती करने का समय है, तो वे सफल होंगे, और यदि वे अत्यधिक पढ़ते हैं तो, वे अपना जीवन बर्बाद कर लेंगे। खेलने से बच्चों की मांसपेशीय एवं स्नायविक ऊर्जाएँ संतुलित होती हैं और इससे सम्पूर्ण शरीर में रक्त का समुचित संचार होता है। यदि बच्चा पूरे दिन टी.वी. देखता रहता है या टेबुल पर पैर चढ़ाकर पढ़ता रहता है, तो जाम हुई नाली की तरह उसका रक्त संचार मंद पड़ जाता है। इससे उसकी पढ़ाई पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

सामान्यत: बच्चों में नयी बातों को सीखने की क्षमता इतनी अधिक होती है कि शिक्षक को किसी भी पाठ को एक बार ही पढ़ाने की आवश्यकता होती है। बच्चे किसी फ़िल्मी गाने को एक बार सुनते हैं और वह उन्हें याद हो जाता है, फिर भी स्कूल की पुस्तकों को पढ़ने के लिए उन्हें शिक्षक की आवश्यकता होती है। बच्चों को खेलने के लिए छोड़ देना चाहिए। आजकल बच्चों के साथ जो हो रहा है, वह देखकर मुझे दु:ख होता है।

प्राय: शिक्षक और स्कूल के छोटे बच्चों की मानसिक अवस्था में बहुत अन्तर होता है। पढ़ाते समय इस अन्तर का ध्यान रखा जाना चाहिए। बच्चों को पढ़ाते समय उनके स्तर पर आ जाना चाहिए। शिक्षक को हमेशा यह नहीं कहना चाहिए, "यह करो; यह नहीं करो।" हमेशा बच्चों के दोष नहीं देखते रहना चाहिए। शिक्षक न तो पुलिस का जवान है और न ही शिकारी, बल्कि उसे बच्चे का एक प्यारा साथी होना चाहिए और जब बच्चा दस-बारह वर्ष का हो जाये तब उसे उसका शिक्षक बन जाना चाहिए। सात वर्ष की अवस्था

तक आपको यह भूल जाना चाहिए कि बच्चों को कुछ पढ़ाना है। सकारात्मक संस्कारों के माध्यम से बच्चों की शिक्षा होनी चाहिए। बच्चों को सामान्य ढंग से विकसित होने देना चाहिए। उन्हें गाने, खेलने, शोर मचाने और शैतानी करने की छूट दी जानी चाहिए। इसमें कुछ भी गलत नहीं है।

स्मरण रखने वाली एक महत्त्वपूर्ण बात यह है कि बच्चे को यह कभी नहीं कहा जाये कि क्या सही है और क्या गलत है, क्या अच्छा है और क्या बुरा है। यह विभेद एक अपराधी मन की जटिलता है। बच्चों के मन में ऐसे अपराध बोध की भावना नहीं डालनी चाहिए। जब वे वयस्क हो जायेंगे तो उन्हें सही-गलत और अच्छे-बुरे की पहचान हो जायेगी। यहाँ तक कि चिड़ियाँ और पशु भी यह समझते हैं। माता-पिता को अपने बच्चों को बहुत पढ़ने के लिए, गहन अध्ययन करने के लिए या महान् या महत्त्वपूर्ण बनने के लिए नहीं कहना चाहिए। उन्हें अपने स्कूल की अवधि का आनन्द उठाने देना चाहिए। उन्हें अपने शिक्षकों को अच्छा, स्नेही और मित्रवत् मानना चाहिए। इससे उनके हृदय में ऐक्य का भाव आयेगा।

6

योग एवं शिक्षा

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

शिक्षा क्या है?

इस बात पर बहुत विचार किया गया है कि शिक्षा में योग का क्या योगदान हो सकता है। सामान्यत: जब हम शिक्षा की प्रक्रिया को योग से समुन्नत करने की बात करते हैं, तब हम एक पक्ष की ही बात करते हैं – स्मरण शक्ति या धारण करने की शक्ति, या विभिन्न व्यक्तियों की बुद्धि को बढ़ाना, या कक्षा में तनाव को नियंत्रित करना सीखना। हालाँकि शिक्षा की यौगिक धारणा थोड़ी अलग और विस्तृत है।

हमलोगों के पास शिक्षा के दो प्रकार के विचार हैं। एक विचार किताबों और मेज-कुर्सियों से जुड़ा है और दूसरा विचार व्यक्ति से जुड़ा है। किताब-मेज-कुर्सियों से सम्बन्धित शिक्षा सीमित है और हम उस व्यक्ति को भूल गये हैं जिसे पढ़ना है। वास्तव में यदि हम आज कॉलेजों एवं विश्वविद्यालयों में पढ़ाये जाने वाले विषयों और शिक्षा पद्धति को देखते हैं तो पाते हैं कि वह व्यवसायोन्मुखी शिक्षा है। व्यवसायोन्मुखी शिक्षा समाज में व्यवसाय प्राप्त करना सिखाती है, भले ही वह भौतिकी, रसायनशास्त्र, जीवविज्ञान, चिकित्सा विज्ञान, ऐनाटमी और शरीर क्रियाविज्ञान या इतिहास की शिक्षा हो। बचपन से लेकर विश्वविद्यालय से उत्तीर्ण होने तक स्कूल तथा कॉलेज में दिये जाने वाले प्रशिक्षण में केवल नौकरी, व्यवसाय और जीवन में एक स्थान प्राप्त करने पर ही बल दिया जाता है।

कभी-कभी मैं सोचता हूँ कि क्या मनुष्य को यही शिक्षा प्राप्त करनी चाहिए। मैं जिस निष्कर्ष पर पहुँचा हूँ, वह है “नहीं!” इस प्रकार की शिक्षा

आवश्यक है, लेकिन ऐसी शिक्षा मनुष्य के उपयुक्त नहीं है। इसलिए सबसे पहले हमें यह विचार करना चाहिए कि हमें स्वयं को किस तरह शिक्षित करना चाहिए, और दूसरी बात यह है कि शिक्षा का उद्देश्य क्या हो।

इस संदर्भ में शिक्षा महत्त्वपूर्ण हो जाती है, क्योंकि मेरा ऐसा मानना है कि हमें उचित शिक्षा उपलब्ध नहीं है। शिक्षा की व्यवसायोन्मुखी पद्धति को आत्म-शिक्षा में परिवर्तित करने की आवश्यकता है, और आत्म-शिक्षा के साथ ही योग आरम्भ होता है – मानव व्यक्तित्व, मानव स्वभाव की क्षमताओं को सही दिशा प्रदान करना सीखना; मन को एकाग्र करना, मन की स्पष्टता को पाना, मन को केन्द्रित करना सीखना; और उन सिद्धान्तों की पहचान करना सीखना जो मानव व्यक्तित्व की क्षमताओं, दुर्बलताओं, आकांक्षाओं और आवश्यकताओं को नियंत्रित करते हैं।

मैं स्कूली शिक्षा के विषय में नहीं बोलने जा रहा हूँ, क्योंकि स्पष्टत: मैं इसे स्वीकार नहीं करता हूँ। मैं ईश्वर एवं गुरु के प्रति अत्यन्त कृतज्ञ हूँ कि उन्होंने मुझे पढ़ने के लिए कक्षा जैसे वातावरण में नहीं जाने दिया, क्योंकि जब मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ तो लगता है कि यदि वैसा हुआ होता तो बहुत बुरा होता। मैं प्राय: माता-पिता को अपने बच्चों को कहते हुए सुनता हूँ, "मर्द बनो, साहसी बनो।" जब बच्चे गिरकर चोट लगा लेते हैं तो हम उनसे कहते हैं, "मत रोओ, साहसी बनो, मर्द बनो।" जब बच्चों को सहारे की, स्नेह और प्यार की, प्रोत्साहन की आवश्यकता होती है, तो हम कहते हैं, "अपनी देखभाल स्वयं करो!" वस्तुत: समाज में शिक्षा इसी प्रकार आरम्भ होती है। हमारे मस्तिष्क में ऐसे ही विचार आते हैं और हम सोचते हैं कि बच्चों को या किसी भी व्यक्ति को आत्मनिर्भर तथा स्वतंत्र होना चाहिए, और हमारे अनुसार स्वतंत्रता का अर्थ यह होता है कि उन्हें किसी सहारे, प्रोत्साहन या मार्गदर्शन की आवश्यकता नहीं है। यदि मानवता ऐसी स्वतंत्रता चाहती है, तो मैं बन्धन, प्यार और करुणा ही पसन्द करूँगा। मुझे ऐसी स्वतंत्रता की आवश्यकता नहीं है।

वास्तविक शिक्षा 'स्वान' सिद्धान्त के साथ प्रारम्भ होती है

व्यक्ति का विकास माता-पिता एवं बच्चे के बीच सकारात्मक पारस्परिक क्रिया से प्रारम्भ होता है। हमें शिक्षा की अपनी धारणा को कक्षा की शिक्षा से

व्यक्तिगत शिक्षा में रूपान्तरित करना है – संस्कारों को, बौद्धिकता और बुद्धि को अपने वातावरण में प्रकट करके, जिसे बच्चे आत्मसात् करेंगे।

शिक्षा का पहला चरण है प्रत्येक व्यक्ति में 'स्वान' सिद्धान्त की पहचान करना, व्यक्ति की क्षमताओं, दुर्बलताओं, आकांक्षाओं और आवश्यकताओं को पहचानते हुए उनके स्वभाव के इन विभिन्न तत्त्वों को विकसित करना है, सशक्त करना है और उन्हें समझना है। हमने 'स्वान' सिद्धान्त और उसके प्रयोग पर अध्याय 3 में पहले ही विचार-विमर्श किया है।

पतंजलि पद्धति का राज योग

शिक्षा के दूसरे चरण में हम मानसिक क्षमताओं में वृद्धि करने के लिए सजगता का बहिर्मुखी विस्तार करते हैं। धारणा के अभ्यास के पूर्व मन का विस्तार करना है। मन की क्षमताओं को एक बिन्दु पर केन्द्रित करने के लिए आपको मन की क्षमताओं का विस्तार करने योग्य होना आवश्यक है ताकि आप उन्हें जान सकें। पतंजलि पद्धति का राज योग इसके लिए उपयुक्त है। हम प्रत्याहार में इन्द्रियों को अपने अन्दर समेटने की बात कहते हैं, लेकिन वह प्रत्याहार का अंतिम चरण है। प्रत्याहार का पहला चरण है बाह्य जगत् में इन्द्रियों का विस्तार। हम मन की एकाग्रता और मानसिक सजगता को धारणा कहते हैं, लेकिन वह धारणा का अंतिम चरण है। धारणा का पहला चरण है मानसिक सजगता का बाह्य वातावरण में विस्तार। हम आन्तरिक सामंजस्य की अनुभूति को ध्यान कहते हैं, लेकिन यह ध्यान का अंतिम चरण है। पहला चरण है बाह्य स्तर पर सामंजस्य का अनुभव करना। यदि आप बाह्य स्तर पर सामंजस्य का अनुभव नहीं कर सकते हैं तो अन्दर इसका अनुभव कैसे कर सकते हैं?

हम समाधि को आन्तरिक ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया कहते हैं, लेकिन वह अंतिम चरण है। समाधि के प्रथम चरण में बाह्य स्तर पर सामंजस्य पराकाष्ठा पर होता है तभी आन्तरिक स्तर पर भी सामंजस्य की चरम अनुभूति होगी। इसलिए हमें प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि के अंतिम चरण को नहीं देखना है, बल्कि प्रथम चरणों को देखना है – मन और सजगता का विस्तार, बाह्य जगत् में सम्मिलित होना, रचनात्मक होना, खुला होना, अपनी पारस्परिक क्रियाओं को समझना, यह जानना कि अपने परिवार, समाज और इस विश्व में हमारी स्थिति कैसी और कहाँ है। यौगिक शिक्षा का यह दूसरा चरण है।

आप जो हैं, वही रहें

यौगिक शिक्षा का तीसरा चरण है, व्यापक अर्थ में ध्यान। मैं पतंजलि के ध्यान का उल्लेख नहीं कर रहा हूँ, बल्कि उस प्रक्रिया का उल्लेख कर रहा हूँ जिसके द्वारा आप अपने इस अस्तित्व को इसी रूप में स्वीकार कर रहे हैं। अठारहवीं सदी के एक महान् सूफ़ी संत मुल्ला नसरुद्दीन के विषय में एक कथा है। एक दिन वे एक मेले में गये। वहाँ तीरंदाज़ी की प्रतिस्पर्धा होने वाली थी। मुल्ला नसरुद्दीन उस समय के महान् संत थे, उन्होंने अचानक उस प्रतिस्पर्धा में भाग लेने का निश्चय किया। प्रत्येक व्यक्ति को लक्ष्य को, जो सौ मीटर की दूरी पर स्थित था, बेधने के लिए तीन तीर दिये गये थे। वहाँ यह बात फैल गयी कि महान् सूफ़ी प्रतिस्पर्धा में भाग लेने जा रहे हैं। हजारों लोग वहाँ जमा हो गये जहाँ तीरंदाज़ी की प्रतिस्पर्धा होने वाली थी।

मुल्ला नसरुद्दीन ने धनुष उठाया, पहला तीर उठाकर वायु की दिशा को देखा, धनुष की डोरी को देखा, अपनी टोपी को नीचे खींचा, सावधानी से लक्ष्य को साधा और तीर छोड़ा। दुर्भाग्यवश तीर लक्ष्य से बहुत दूर चला गया। भीड़ में हँसी-ठिठोली होने लगी, "महान् सूफ़ी लक्ष्य चूक गये।" मुल्ला नसरुद्दीन का एक अत्यन्त बुद्धिमान् शिष्य था। उस शिष्य ने सोचा, "मेरे गुरु लक्ष्य को चूक गये, अवश्य कोई कारण होगा।" इसलिए उसने कहा, "हे गुरुदेव, क्या आप बता सकते हैं कि आपका तीर लक्ष्य से दूर क्यों चला गया?" मुल्ला नसरुद्दीन ने अपने शिष्य को स्थिति सम्भालने के लिए धन्यवाद दिया और कहा, "हाँ, मैं अवश्य बता सकता हूँ। जिस व्यक्ति ने तीर छोड़ा, उसमें अतिविश्वास था और अतिविश्वास से भरा हुआ व्यक्ति अनेक बार लक्ष्य चूक जाता है।"

दूसरे तीर के जाने की बारी थी, मुल्ला नसरुद्दीन ने लक्ष्य साधा, लेकिन इस बार वे घबराये हुए थे। उन्होंने तीर को जाने दिया। तीर कुछ दूर जाकर नीचे गिर गया। बुद्धिमान् शिष्य ने पुनः पूछा, "हे गुरुदेव, क्या आप बता सकते हैं कि इस बार वह कौन व्यक्ति था जिसने दूसरा तीर छोड़ा?" मुल्ला नसरुद्दीन ने कहा, "हाँ, मैं बता सकता हूँ। यह विश्वासरहित ऐसा व्यक्ति था जो सोचता है, मैं कभी अपना लक्ष्य नहीं प्राप्त कर सकता हूँ।" भीड़ ने ऐसी ज्ञान भरी सुन्दर बातों पर उनका साधुवाद किया।

इस बार तीसरे तीर के जाने की बारी थी, मुल्ला नसरुद्दीन ने तीर उठाया और छोड़ा। अरे! यह तो सीधे लक्ष्य में धँस गया। मुल्ला नसरुद्दीन ने गर्व

के साथ अपना पुरस्कार उठाया और चले गये। शिष्य ने फिर से पूछा, "हे गुरुदेव, पुरस्कार के साथ जाने के पहले कृपया यह बतायें कि तीसरा तीर मारने वाला व्यक्ति कौन था?" मुल्ला नसरुद्दीन ने कहा, "वह मैं था।"

यदि आप जो हैं, वही रह सकते हैं, यदि आप अपनी विशेषताओं को स्वीकार कर सकते हैं, यदि आप अपनी कमियों को और अपने स्वभाव को स्वीकार करना सीख सकते हैं, यदि आप अपने चेहरे पर मुखौटे डालने से, जो हम जीवन में अक्सर करते हैं, स्वयं को रोक सकते हैं, तो आप ध्यान की ओर उन्मुख हैं। आप स्वयं आप रहें। एक बार जब आप ध्यान की प्रक्रिया आरम्भ कर देते हैं तभी शिक्षा आरम्भ होती है।

शिक्षा की यौगिक अवधारणा

शिक्षा ऐसी प्रक्रिया है जिसके माध्यम से हम जीवन में समुचित ढंग से व्यक्त करना सीखते हैं। हम इसे व्यवहार का विज्ञान, अपने जीवन में सृजनात्मक और रचनात्मक ढंग से कुछ करने का विज्ञान, जीवन जीने की प्रक्रिया को सीखना कह सकते हैं। यही शिक्षा की यौगिक अवधारणा है।

शिक्षा की हमारी आधुनिक अवधारणा हमारी बौद्धिक क्षमता में वृद्धि करती है। दोनों अवधारणाओं की तुलना करें – बौद्धिक क्षमता में वृद्धि जो व्यवसायोन्मुख शिक्षा है, और सीखने की प्रक्रिया में वृद्धि और सृजनात्मक एवं रचनात्मक ढंग से जीना, जो यौगिक शिक्षा या आत्मोन्मुख शिक्षा है। जब मैं 'आत्मोन्मुख' शब्द का प्रयोग करता हूँ तो इसका अर्थ यह नहीं कि हम स्वयं को अपने आप में ही केन्द्रित रखें; बल्कि यह सम्पूर्ण रूप में स्वयं के प्रति सजग होना है। जैसा कि ऊपर उल्लेख किया गया है, सीखने की वह प्रक्रिया जो जीवन से, हमारे व्यवहार, अभिवृत्ति और विचार प्रक्रिया से जुड़ी हुई है, आठ वर्ष की अवस्था से पूर्व ही पूरी हो जाती है। इसलिए हमें सोचना है, "हमारी शिक्षा-प्रणाली में ऐसा क्या होना चाहिए जो जीवन के विकासशील वर्षों में हमारी सीखने की प्रक्रिया को उत्प्रेरित करे।" मेरा ऐसा दृढ़ विश्वास है कि हम जीवन की विशेषताओं को इतिहास, रसायनशास्त्र, चिकित्साशास्त्र और जीवविज्ञान आदि की पुस्तकों के माध्यम से नहीं सीख पाते हैं। हम जीवन की विशेषताओं के विषय में अपने वातावरण, परिवार और संस्कृति के साथ अपनी परस्पर क्रियाओं को देख-समझकर, अनुभव द्वारा सीखते हैं। इसलिए मैं फिर से यह दोहरा रहा हूँ कि वास्तविक शिक्षा जीवन के सात-आठ वर्ष की

अवस्था के अन्दर ही होती है। शिक्षा, जिसका सम्बन्ध जीवन से होता है, वह इन्हीं वर्षों में होती है। इसी संदर्भ में माता-पिता और योग की भूमिका होती है। उसके बाद हम स्कूली शिक्षा ग्रहण करते हैं।

योग के अभ्यास

हमें योग की भूमिका को देखना चाहिए। उदाहरण के लिए, मानस दर्शन की प्रक्रिया को लें। योग में मानस दर्शन की प्रक्रिया प्रत्याहार का एक पक्ष है। प्रत्याहार क्या है? शाब्दिक रूप से इसका अर्थ इन्द्रियों को विषयों से हटाना या खींच लेना और इन्द्रियों को उनका आहार देना भी है। प्रत्याहार का अर्थ है 'बीज', 'छाप'; आहार का अर्थ है 'मन पर छाप पड़ना'। प्रत्याहार का यही शाब्दिक अर्थ है, हालाँकि हम लोग इसे मन को विषयों से हटाने या उनसे अलग करने के अर्थ में लेते हैं। प्रत्याहार एक अत्यंत रोचक विषय है, क्योंकि इस अभ्यास में आप अपनी धारणा का बाह्य जगत में विस्तार करना सीखते हैं। दृष्टि, स्वाद, गंध, ध्वनि, स्पर्श – इन्द्रियों की इन क्षमताओं का इनकी अधिकतम सीमा तक विकास करना है। जब आप अपनी इन्द्रियों की सीमाओं को जान जाते हैं तब आप न केवल अपनी शारीरिक इन्द्रियों को, बल्कि मानसिक इन्द्रियों को भी उनके विषयों से धीरे-धीरे हटाने लगते हैं। आपको अपनी यादों में वापस लौटना है, वहाँ गहराई में दबी तस्वीरों को बाहर लाना है और तब आप हल्केपन, विश्रान्ति तथा शान्ति की अवस्था का अनुभव करेंगे। इसे प्राप्त करने के लिए योग में वयस्कों के साथ-साथ बच्चों के लिए भी विभिन्न तकनीक बताये गये हैं। ये अभ्यास हैं योग निद्रा, अन्तर्मौन एवं अजपा जप। ये वयस्कों के लिए इसलिए महत्त्वपूर्ण हैं कि इससे उन्हें विश्रान्ति प्राप्त होती है। और बच्चों के लिए भी ये महत्त्वपूर्ण हैं, क्योंकि वे इनके द्वारा अपने व्यक्तित्व तथा स्वभाव से परिचित होते हैं।

अन्तर्मौन में विचारों का साक्षी बनना है और उनका अवलोकन करना है, लेकिन इसके पहले कि आप मन के साक्षी बने, उसका अवलोकन करें और वहाँ हो रहे कोलाहल को शान्त करें, आपको विचारों का निर्माण करना होगा। अजपा जप मंत्र के साथ श्वास की सजगता पर ध्यान का अभ्यास है, सम्भवत: यह अभ्यास वयस्कों और बच्चों के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण है। प्राचीन वैदिक परम्परा में आठ वर्ष की अवस्था में बच्चों को, बालक हो या बालिका, तीन बातें सिखायी जाती थीं – थाइमस ग्रंथी के विकास एवं उसकी

गतिविधि को बनाये रखने के लिए सूर्य नमस्कार का अभ्यास; पीनियल ग्रंथी को क्रियाशील रखने के लिए नाड़ीशोधन; और एकाग्रता में वृद्धि, स्मरणशक्ति और मानसिक शान्ति के लिए चौबीस अक्षरों वाले गायत्री मंत्र का अभ्यास।

तनाव और इसके संकेत

एक बार मैं दिल्ली में एक परिवार के साथ ठहरा हुआ था। वहाँ मैंने एक बच्चे को, जो छः वर्ष से अधिक वय का नहीं था, अपनी माँ से कह रहा था, "माँ, मैं तनाव में हूँ।" मैं आश्चर्यचकित था कि छः वर्ष के बच्चे की शब्दमाला में तनाव जैसा शब्द सम्मिलित था। मैं जब तक अठारह वर्ष का नहीं हो गया तब तक मुझे नहीं मालूम था कि तनाव क्या है। मैं तेइस की उम्र तक सिरदर्द नहीं जानता था। इससे क्या संकेत मिलता है? कुछ ऐसा है जो सही नहीं है। बच्चा अपने ध्यान को, अपने मन को, अपने विचारों को और सीखने की प्रक्रिया को सही दिशा देने के लिए प्रशिक्षित नहीं था।

इसलिए मेरा मानना है कि सूर्य नमस्कार, नाड़ीशोधन और अजपा जप के अभ्यासों को श्वास की सजगता के साथ करने पर चेतना उत्प्रेरित होती है और बाह्य, भौतिक, शारीरिक, यौन सम्बन्धी तथा ऐन्द्रिक उत्तेजनाएँ कम होती हैं। एक बार जब हममें अपनी बाह्य यौन सम्बन्धी और ऐन्द्रिक उत्तेजनाओं को कम करने की क्षमता आ जाती है तब चेतना का विकास प्रारम्भ होता है और चेतना की शक्ति का अनुभव होने लगता है। मैं शिक्षा की चर्चा बुद्धि बढ़ाने वाली प्रक्रिया के रूप में नहीं, बल्कि जीवन को सही ढंग से जीने और व्यवहार में उतारने की प्रक्रिया के रूप में कर रहा हूँ। स्वाभाविक रूप से चंचल रहने वाले मन को एकाग्र करने का प्रशिक्षण सभी को प्राप्त होना चाहिए ताकि वे अपने शरीर, भावना और बुद्धि के सम्पर्क में आ सकें।

धारणा

पहले मैंने एक उदाहरण दिया था कि हम किस प्रकार बच्चों से कहते हैं, "बहादुर बनो, निडर बनो।" जब हमारे बच्चे गिर जाते हैं और चोट लगा लेते हैं, तो हम उनसे कहते हैं, "रोओ नहीं।" उन्हें जब कुछ होता है तो हम उनसे कुछ कहते हैं, लेकिन वे माता-पिता या हमसे जो बातें ग्रहण करते हैं, क्या वह सही होता है? हम बच्चों को दो ही भाव व्यक्त करना सिखाते हैं, क्रोध

और हिंसा। हम उन्हें यह नहीं कहते, "तुम रोने के लिए स्वतन्त्र हो, रोना चाहते हो, रोओ।" हम उन्हें अपने भावों को व्यक्त करने से रोकते हैं, इस प्रकार हमारी प्रवृत्ति के कारण और जीवन के प्रति अपनी अधूरी अवधारणा के कारण बच्चे में भावनात्मक अवरोध उत्पन्न हो जाता है। यहीं पर धारणा की आवश्यकता होती है। यद्यपि धारणा का अर्थ होता है मन को केन्द्रित करना, लेकिन इसका अर्थ भावनात्मक पक्ष को संतुलित करना और उनमें सामंजस्य भी स्थापित करना है।

धारणाएँ तीन प्रकार की होती हैं–

1. चिदाकाश धारणा – मन की धारणा, मन की एकाग्रता।
2. हृदयाकाश धारणा – हृदय की धारणा, उन ऊर्जाओं को केन्द्रित करना जो भावनाओं एवं संवेगों को नियंत्रित करती हैं।
3. दहराकाश धारणा – गहरी मूल वृत्तियों तथा चेतना की धारणा। अपनी गहन मूल वृत्तियों को दिशा प्रदान करना और चेतना में सामंजस्य स्थापित करना।

धारणा बच्चों के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अभ्यास है। खेलों के साथ, मानस दर्शन के साथ, रचनात्मक जीवन के साथ वे अपने जीवन की प्रत्येक अवस्था में घट रही घटनाओं के साथ होने वाली पारस्परिक क्रिया को समझना सीख लेते हैं।

मानव चेतना

ध्यान आवश्यक है, क्योंकि इससे मानव चेतना की क्षमताओं को समझने में सहायता मिलती है। चेतना क्या है? मन क्या है? हम शरीर और मस्तिष्क की बातें करते हैं, लेकिन योग मन के साथ चेतना की भी बातें करता है। चेतना बिना किसी सीमा और विभेद की सर्वव्यापक सजगता है। मन चेतना का वह प्रकट पक्ष है जो वर्तमान में संसार से, वातावरण से जोड़ता है। यद्यपि आधुनिक मनोविज्ञान ने मन को विभिन्न श्रेणियों – चेतन, अचेतन और अवचेतन में विभाजित किया है, योगियों ने मन की व्याख्या चेतना की एक विशेष स्थिति के रूप में प्रस्तुत की है, और चेतना की अभिव्यक्ति एवं अनुभूति की चार अवस्थाएँ होती हैं – (1) जाग्रत, (2) स्वप्न, जब आप न तो जाग रहे होते हैं, न सो रहे होते हैं, (3) निद्रा, अचेतन अवस्था तथा (4) तुरीय, आंतरिक आलोक, जिसमें आप अपने अस्तित्व को जान पाते हैं। ये

चेतना की चार विशेषताएँ हैं। जाग्रत की तुलना चेतन अवस्था से, स्वप्न की अवचेतन अवस्था से, निद्रा की अचेतन अवस्था से की गयी है।

प्रख्यात लेखक अभिनव गुप्त ने तंत्र पर दो सुन्दर शास्त्र लिखे हैं, तंत्र लोक एवं तंत्र सार, जिसमें उन्होंने चेतना की इक्कीस अवस्थाओं का वर्णन किया है। प्रत्येक अवस्था पहली वाली से भिन्न है। यह क्या संकेत करता है? यही कि हमारा ज्ञान, हमारी अवधारणा, मानव चेतना, मानव व्यक्तित्व, मानव मन की हमारी समझ अत्यंत सीमित है। यदि कोई व्यक्ति वर्षों के अध्ययन एवं शोध के द्वारा चेतना की इक्कीस अवस्थाओं की व्याख्या कर सकता है, तो यह विश्लेषण, तर्क और ज्ञान द्वारा किया गया असाधारण कार्य है। मानव प्रकृति का कितना गहन अध्ययन किया जा सकता है, यह उसका उदाहरणमात्र है।

हम चेतना के विषय में बात कर रहे हैं और आप विकास-काल में चेतना को एक आकार दे सकते हैं, आप चेतना की जाग्रत अवस्था को आकार दे सकते हैं जिसका सम्बन्ध बुद्धि, मन, इंद्रियों के माध्यम से बाह्य जगत से होता है। आप चेतना की उस अवस्था को भी आकार दे सकते हैं जो जाग्रत एवं सुषुप्तावस्था के बीच है – स्वप्नावस्था, लेकिन वास्तव में यह सूक्ष्म चेतना की अवस्था है। निद्रा कारणात्मक अवस्था है। आप इसे रूप, आकार, पहचान दे सकते हैं और यह प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान की प्रक्रियाओं के द्वारा सम्भव हो पाता है। इसे प्रारम्भ करने की आवश्यकता है। आपके पास जो जानकारी हो, आप जो भी जानते हों, उसी के सहारे निष्ठापूर्वक, समर्पण और प्रतिबद्धता के साथ अभ्यास करें। आप जो जानते हैं, उसका अभ्यास विश्वास, निष्ठा और प्रतिबद्धता के साथ अपनी अभिवृत्ति और दृष्टिकोण को रूपांतरित करने के लिए करें। अपने और अपने बच्चे के स्वभाव को जानने-समझने के लिए ईमानदारी के साथ अभ्यास करें।

प्राचीन सभ्यताओं में बच्चे की प्रकृति को समझने की पद्धति होती थी। आठ वर्ष की अवस्था में आसन, प्राणायाम और मुद्रा सिखाने से पूर्व बच्चे को एक ऐसे कमरे में रख दिया जाता था जहाँ विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ रखी रहती थीं। लोग यह देखते थे कि बच्चा कौन-सी वस्तु से आकर्षित होता है। बच्चा जिस पहली वस्तु को उठाता था, उससे माता-पिता अनुमान लगाते थे कि उसके जीवन का विकास किस दिशा में होगा। एक कथा इससे जुड़ी हुई है। एक धनाढ्य व्यक्ति ने कमरे में चार वस्तुएँ रखी – पैसे, बन्दूक, मंत्र जपने

वाली माला और एक बोतल शराब। उसने सोचा, "यदि बच्चा पैसा उठाता है तो वह एक बड़ा व्यापारी होगा, यदि वह बन्दूक उठाता है तो मुझे मालूम है, वह अपराधी बन जायेगा, यदि बच्चा माला उठा लेता है तो मुझे मालूम है, वह संत बनेगा और यदि बच्चे ने शराब की बोतल उठा ली तो वह लम्पट शराबी बन जायेगा।" आठ वर्ष का उसका बच्चा कमरे में गया, उसने चारों ओर देखा, सबसे पहले उसने पैसा उठाया और अपनी जेब में रख लिया, फिर बन्दूक उठायी और उसे दूसरी जेब में रख लिया, फिर शराब की बोतल उठायी और उसे पी लिया, अंत में माला उठायी और कमरे से बाहर चला गया। पिता ने भौचक होकर कहा, "ओह! यह तो राजनेता बनने वाला है।"

आप अपने बच्चे के साथ ऐसा नहीं होने दें। अपने बच्चे को समुचित भरण-पोषण और प्रोत्साहन के साथ जीवन में विकास करने के अवसर प्रदान करें। माता-पिता को बच्चे का अवलंब बनना चाहिए। माता-पिता द्वारा अपने बच्चे को अपनी रचनात्मकता को अभिव्यक्त करने के अवसर दिये जाने चाहिए। यदि हम ऐसा कर पायेंगे तो हम इस जगत् में नये सूर्य का उदय देख पायेंगे।

सन्तुलित ढंग से मन को शिक्षित करना
(मूल्य आधारित शिक्षा से उद्धरण)

इसमें कोई संदेह नहीं है कि मानवता के परिवर्द्धन और विकास में शिक्षा की महत्त्वपूर्ण भूमिका रही है। इसके साथ ही हम अपनी पहचान के संकट का अनुभव कर रहे हैं, क्योंकि हम अपने मन को प्रशिक्षित और अनुशासित नहीं कर पाये हैं। हमारे आसपास की दुनिया हमें अच्छी वस्तुएँ प्रदान करती है; यह हमारे विचारों, इच्छाओं और आकांक्षाओं को आकर्षित करती हैं और उनका पोषण भी करती है। हालाँकि वर्तमान में हमारे व्यक्तित्व का बहिर्मुखी विकास हो रहा है और इस प्रक्रिया में हमारा अपनी आंतरिक प्रकृति से सम्पर्क छूटने की आशंका रहती है।

अधिकतर व्यक्ति मानते हैं कि आंतरिक प्रकृति का सम्बन्ध आध्यात्मिक जीवन से होता है। ऐसा हो सकता है, लेकिन हमारी आंतरिक प्रकृति का दूसरा पक्ष भी है। मानव मन में अपनी उस बुद्धि, ज्ञान और समझ का विकास करने और उनका उपयोग करने की असीम क्षमता होती है जिन्हें उसने अपने जीवन में समाज के सम्पर्क में रहकर ग्रहण किया है। इसके साथ

ही शान्ति के स्रोत को खोज निकालने और आत्मा की प्रकृति का अनुभव करने की सम्भावना रहती है।

ये ऐसी अवधारणाएँ हैं जिन्होंने विभिन्न दर्शनों को मार्ग दिखाया है। योग यह भी कहता है कि व्यक्ति को मानव मन को शिक्षित करना सीखना चाहिए। लेकिन मन की शिक्षा क्या है? आज स्कूलों में जो शिक्षा दी जाती है वे बौद्धिक धारणाएँ हैं। बुद्धि मानव मन का केवल एक पक्ष है। मन के कुछ अन्य पक्ष हैं जिनका सम्बन्ध लिखित शब्दों से नहीं होता, बल्कि वे सहजानुभूत प्रकृति के होते हैं। योग में इन्हें संस्कार कहा जाता है। संस्कार छाप जैसे होते हैं; ये मनोवैज्ञानिक दशाएँ हैं। हम अपने वातावरण, संस्कृति, समाज, परिवार और जीवनशैली से संस्कार ग्रहण करते हैं। हालाँकि आज हम जो संस्कार पा रहे हैं वे आत्मानुशासन और आत्मसजगता के लिए सहायक नहीं होते हैं, वे हमें अधिक तनावयुक्त कर देते हैं और भौतिक सुखों में उलझा देते हैं।

सजगतापूर्वक बाह्य और आन्तरिक अनुभवों की पूर्ण सहभागिता ही अस्तित्व का कारण है। जब हम अपने बच्चों को देखते हैं, तब हम और हमारा समाज उन्हें सर्वोत्तम चीज उपलब्ध कराने की कामना करता है। लेकिन इसके साथ हम यह भी देखते हैं कि समाज के दबाव में उनके व्यक्तित्व के विकास में रुकावट आती है।

वे दबाव क्या हैं जो हम अपने बच्चों पर डाल रहे हैं? इस प्रकार के दबावों में हम उनसे विकास की, जीवन को भटकाने वाले तत्त्वों का सामना करने की, अपने जीवन में रचनात्मक एवं सफल होने की अपेक्षा कैसे कर सकते हैं? हमारी शिक्षा का स्वरूप कैसा है? इसमें किस तत्त्व का अभाव है? मेरा मानना है कि निश्चित रूप से हमारे जीवन में संस्कारों का होना आवश्यक है। योग के अनुसार संस्कार एक प्रकार की शिक्षा है, जिसका सम्बन्ध मन, विचारों, अभिव्यक्तियों, व्यवहार तथा दृष्टिकोण के सन्तुलित एवं सामंजस्यपूर्ण विकास से है, जिससे हमें यह अनुभूति हो कि 'मेरा जीवन केवल भौतिक नहीं, बल्कि इसका एक आध्यात्मिक आयाम भी है।'

जीवन में शरीर तथा मन की अपनी-अपनी भूमिकाएँ होती हैं, लेकिन संस्कारों एवं आन्तरिक अनुशासन की अधिक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। योग भी अनुशासन के साथ ही आरम्भ होता है। यह अनुशासन शारीरिक और मानसिक के साथ-साथ आध्यात्मिक भी होता है। अनुशासन का अर्थ है स्वयं का ज्ञान। अनुशासन शब्द में शासन का अर्थ होता है नियंत्रण और

अनु का अर्थ है 'सूक्ष्म तत्त्व, सूक्ष्म प्रकृति'। जब हम अपने सूक्ष्म व्यक्तित्व को नियंत्रित करने, उसे समन्वित करनें में सक्षम हो जाते हैं तब वह सही अनुशासन कहलाता है।

सन् 1994 के नवम्बर में पेरिस में एक सम्मेलन था, जिसमें सत्रह देशों के तीन सौ शिक्षा शास्त्रियों ने भाग लिया। उस सम्मेलन का विषय था, 'भावी शिक्षा की खोज आज'। मूल विषय योग था। मुझे योग का प्रतिनिधित्व करने का गौरव प्राप्त हुआ था। विचार-विमर्श के बाद हम लोगों ने कुछ संकल्प लिये और कुछ घोषणाएँ कीं जिन्हें क्रमशः सत्रह देशों को सौंप दिया गया। सभी घोषणाओं में यह सुझाव दिया गया था कि यौगिक शिक्षा को औपचारिक शिक्षा में सम्मिलित किया जाये।

भारत में भी योग को उच्च प्राथमिक स्तर पर और फिर क्रमशः कॉलेज के स्तर तक सम्मिलित करने का प्रयास किया जा रहा है। हम आशा करते हैं कि बिना गूढ़ दर्शनों की चर्चा किये हुए स्कूल पाठ्यक्रम में कुछ मौलिक अभ्यासों को सम्मिलित कर विद्यार्थियों में सजगता, स्मरण शक्ति, एकाग्रता और शिथिल होने की क्षमता का विकास किया जा सकता है। परिणामस्वरूप यह उन्हें अपने व्यक्तित्व और प्रकृति का विकास करने में मदद करेगा। यह केवल एक छोटा-सा प्रयास है, लेकिन यह एक आरम्भ से कम नहीं है और यह वर्तमान की आवश्यकता भी है। भावी पीढ़ी को और योग को भी एक अवसर दिया जाना चाहिए। यदि आप ऐसा कर सकते हैं, तो आप इस नयी सदी में एक नया सवेरा देख पायेंगे।

7

अध्ययन करने की क्षमता में वृद्धि

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

योग बच्चों के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण विषय है। जिस प्रकार हम शिक्षित होने और अपनी बुद्धि की क्षमता में वृद्धि करने के लिए स्कूल जाते हैं, उसी प्रकार जब हम योग का अभ्यास करते हैं तो हमारी सीखने की क्षमता में वृद्धि होती है।

सुप्रसिद्ध संत, स्वामी विवेकानन्द जब अमेरिका के शिकागो शहर गये हुए थे, तो वे पुस्तकालय जाया करते, वहाँ से ढेरों पुस्तकें लिया करते, घर जाते और अगले दिन उन्हें वापस लौटा देते। कुछ दिनों के बाद पुस्तकालयाध्यक्ष को कुतूहल हुआ और उसने उनसे पूछा, "आप इतनी सारी पुस्तकें क्यों ले जाते हैं जबकि सम्भवत: उन सब को आप एक दिन में नहीं पढ़ पाते हैं?" स्वामी विवेकानन्द ने उत्तर दिया कि उन्होंने प्रत्येक पुस्तक के प्रत्येक पृष्ठ को पढ़ा है। पुस्तकालयाध्यक्ष को विश्वास नहीं हुआ, इसलिए स्वामी विवेकानन्द ने उसे उनकी परीक्षा लेने के लिए कहा। उसने एक पुस्तक खोली, एक पृष्ठ के एक अनुच्छेद को चुना और उन्हें यह बताने के लिए कहा कि उसमें क्या लिखा है। स्वामी विवेकानन्द ने बिना पुस्तक में देखे हुए वाक्यों को यथातथ्य दोहरा दिया। पुस्तकालयाध्यक्ष आश्चर्यचकित रह गया और उसने और भी परीक्षाएँ लीं। हर बार स्वामी विवेकानन्द ने पुस्तक में लिखे शब्दों को ज्यों-का-त्यों दोहरा दिया।

बाद में पुस्तकालयाध्यक्ष ने पाया कि स्वामी विवेकानन्द की स्मरणशक्ति फ़ोटो लेने वाले कैमरे जैसी थी। वे पुस्तकों को पढ़ते नहीं थे। उनकी आँखें, उनका मन पृष्ठ की छवि उतार लेता था और जब भी वे चाहते थे पुस्तक का, पृष्ठ का, वाक्य का अनुस्मरण कर लेते थे। यह थी उनके मस्तिष्क और मन की क्षमता। उन्होंने इस क्षमता का विकास कैसे किया? स्वामी विवेकानन्द

बनने के पूर्व जब वे सामान्य व्यक्ति, नरेन्द्र थे तब उनमें यह क्षमता नहीं थी। उनकी जीवन कथा से यह मालूम होता है कि उनके प्रारम्भिक जीवन में अनेक कठिनाइयाँ और समस्याएँ आयीं। फिर भी जब उन्होंने निष्ठापूर्वक योग का अभ्यास आरम्भ किया तब मस्तिष्क की उस विशेषता का विकास करने में सक्षम हो गये जिसे फ़ोटो-स्मृति कहते हैं।

यदि हम योग का उपयोग करना और प्रयोग में लाना जानते हों, तो हम लोग भी अपने मस्तिष्क तथा मन की क्षमताओं और विशेषताओं का विकास कर सकते हैं। योग आध्यात्मिक विकास या आध्यात्मिक उपलब्धि का एक विषय नहीं है, बल्कि मन द्वारा निर्मित मायाजाल से निबटने का एक शक्तिशाली साधन है, उपाय है। एक विद्यार्थी के रूप में आपका अपने मन से सामना हुआ होगा। आप जानते हैं कि पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित करना कितना कठिन है, पाठों को स्मरण करना कितना कठिन है, पूरा आत्मविश्वास होने के बावजूद परीक्षा के समय आपने अध्ययन में जितनी मेहनत की है वह सब अचानक विलुप्त हो जाता है और परीक्षा कक्ष में आपका मस्तिष्क पूरी तरह शून्य हो जाता है। अधिकतर लोगों को ऐसा अनुभव होता है। हम जानते हैं कि मस्तिष्क को सम्भालना और उसकी क्षमताओं का विकास करना अत्यन्त कठिन है। लेकिन योग समाधान प्रदान करता है।

परीक्षा, स्मृति और एकाग्रता

विद्यार्थी प्राय: करते हैं कि एकाग्रता का विकास कैसे करें, बिना घबराये हुए परीक्षा का सामना किस प्रकार करें और पाठों को किस प्रकार कण्ठस्थ करें। मस्तिष्क की एक विशेषता है स्मृति, दूसरी है बुद्धि और तीसरी है समझ। बुद्धि, स्मृति और समझ, इन तीन विशेषताओं को विद्यार्थियों को व्यवस्थित रखना है।

अतीत में लोगों ने इस पर बहुत विचार किया है कि शरीर एवं मन की विशेषताओं में किस प्रकार सुधार लाया जाये। शरीर के प्राकृतिक नियमों के अनुसार योग की विधियों का आविष्कार किया गया था। शरीर में अनेक ग्रंथियाँ हैं, और बच्चों में सबसे महत्त्वपूर्ण है पीनियल ग्रंथि जो सिर के केन्द्र में होती है, यही मस्तिष्कीय या मानसिक क्षमता का विकास करती है। योग के अनुसार यदि आप अपनी पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ रखते हैं, जिसका क्षय आठ वर्ष की अवस्था में आरम्भ हो जाता है, तो सीखने की प्रक्रिया, जानकारियों को धारण किये रखने की क्षमता और स्मृति में सुधार आता है।

पीनियल ग्रंथि को स्वस्थ्य रखने के लिए तीन विधियों का आविष्कार किया गया। पहला सूर्य नमस्कार है जिसका अभ्यास आप में से अधिकतर लोगों ने किया है। दूसरा है त्राटक, एकाग्रता के विकास के लिए। तीसरा है प्राणायाम, मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों को संतुलित रखने के लिए।

सूर्य नमस्कार

सूर्य नमस्कार पाँच विभिन्न आसनों से मिलकर बना हुआ है जो शरीर के विभिन्न अंगों तथा ग्रंथियों को प्रभावित करते हैं और यह सुनिश्चित करते हैं कि वे सर्वोत्तम ढंग से अपने कार्य करें। इसका अभ्यास प्रात:काल में किया जाना चाहिए, जब चारों ओर शान्ति तथा नीरवता होती है, जब आप तरोताज़ा हों और आप पर पढ़ाई के कारण तनाव तथा दबाव नहीं हो। इसे रक्त संचार को सुधारने के लिए, शरीर के विभिन्न भागों एवं अंगों को ऊर्जा प्रदान करने के लिए तथा श्वास को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।

श्वास की अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। जब आप क्रुद्ध होते हैं या तनाव में होते हैं या कुण्ठित होते हैं तो आपका श्वसन अत्यंत उथला और तीव्र हो जाता है। जब आप तनाव रहित और शान्त रहते हैं तब श्वसन गहरा और लम्बा होता है। वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध किया जा चुका है कि श्वास मस्तिष्क की अनेक क्रियाओं को नियंत्रित करता है और श्वास को नियंत्रित करके हम मन की अवस्था को परिवर्तित कर सकते हैं, मस्तिष्क तथा स्नायु तंत्र के तनाव के स्तर को कम कर सकते हैं और सामंजस्य तथा शान्ति का अनुभव कर सकते हैं।

त्राटक

एकाग्रता का विकास करने के लिए त्राटक सबसे प्रभावकारी अभ्यास है। परीक्षा की अवधि में यदि आप पढ़ाई प्रारम्भ करने से पूर्व इसे पाँच मिनट करें तो आपको इससे होने वाले लाभ का अनुभव होगा। एक मोमबत्ती जलाकर उसे इस प्रकार रखें कि वह आपकी आँखों की सीध में रहे। बिना पलक झपकाये हुए उसकी लौ को आधा मिनट या जितनी देर आप आखें खुली रख सकते हैं, रखें। जब आपको आँखों को बंद करने की आवश्यकता महसूस हो, आँखें बंद कर लें और बंद आँखों के सामने लौ के प्रतिबिम्ब को देखें। जब प्रतिबिम्ब लुप्त हो जाता है तब बंद आँखों के सामने अंधेरा हो जाता है। इसके

बाद आँखें खोल लें और पुन: बिना पलक झपकाये हुए लौ को देखें। आप जब भी आँखें बन्द करेंगे, आपको अनुबिम्ब दिखेगा, उसे आप देखें। आप पायेंगे कि बिम्ब एक स्थान पर स्थिर नहीं रहता है बल्कि हिलता रहता है। कभी यह ऊपर जाता है, बायें जाता है, दायें या नीचे जाता है, यह हिलता रहता है। इसलिए आपको बिम्ब को एक स्थान पर स्थिर रखने का प्रयास करना है; उसे हिलने नहीं देना है। सोने जाने से पहले और अध्ययन आरम्भ करने से पहले इसे पाँच मिनट करें। कुछ ही दिनों में आप पायेंगे कि आप कण्ठस्थ करने और उसे धारण करके रखने में सक्षम हो गये हैं। यह अभ्यास मानसिक एकाग्रता का विकास करता है और अध्ययन में सफलता के लिए सबसे महत्त्वपूर्ण है।

प्राणायाम

दोनों कानों को बंद कर मधुमक्खी के समान गुंजन करते हुए भ्रामरी प्राणायाम करने से मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्ध संतुलित हो जाते हैं। मस्तिष्क का एक भाग दायाँ गोलार्द्ध और दूसरा भाग बायाँ गोलार्द्ध कहलाता है। जब आपका मस्तिष्क संतुलित नहीं रहता है तब आप मन को केन्द्रित या एकाग्र नहीं कर सकते हैं, न ही पढ़ सकते हैं और न ही जीवन में सफल हो पाते हैं। मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्धों की क्षमताओं को समन्वित करने के लिए नाड़ीशोधन नामक एक प्राणायाम है जिसका अभ्यास किया जाना चाहिए।

नाड़ीशोधन को एक विशेष प्रकार से किया जाना चाहिए। सबसे पहले एक सीढ़ी की कल्पना करें। यदि हम सीढ़ी को बगल से देखेंगे तो हमें उसका एक-एक तल अलग-अलग दिखेगा। हमें अपने श्वास को इस प्रकार समन्वित करना है मानो हम सीढ़ियाँ चढ़ रहे हों। उदाहरण के लिए, यदि हमें एक श्वास में सात सीढ़ियाँ चढ़नी हों तो, हम मानस दर्शन करते हैं कि हम श्वास अन्दर लेते हैं और एक सीढ़ी चढ़ते हैं, श्वास रोकते हैं, श्वास लेते हैं, अगली सीढ़ी चढ़ते हैं, श्वास रोकते हैं, श्वास लेते हैं, एक सीढ़ी चढ़ते हैं, इत्यादि। इस प्रकार एक पूरक (श्वास लेने की क्रिया) को सात भागों में बाँट देते हैं। उसके बाद हम इसी प्रकार रेचक (श्वास छोड़ने की क्रिया) करते हैं, इसलिए रेचक भी सात भागों में बँट जाता है।

पहले दायीं नासिका को बन्द करें। श्वास लें–रोकें–श्वास लें–रोकें– श्वास लें–रोकें–श्वास लें–रोकें–श्वास लें–रोकें–श्वास लें–रोकें –श्वास लें–रोकें। आप एक श्वास में सात चरणों में ऊपर चढ़ते हैं।

इसके बाद श्वास छोड़ दें और उसी प्रकार सात चरणों में नीचे उतर जायें। अब बायीं नासिका को बंद कर लें, दायीं नासिका को खोल दें और पुन: सात बार श्वास लें–रोकें। उसके बाद श्वास छोड़ दें और सात चरणों में नीचे उतर आयें। यदि आपको किसी दबाव का अनुभव हो तो चरणों की संख्या कम कर दें। नाड़ीशोधन प्राणायाम के अभ्यास को पूरा करने के लिए इस प्रक्रिया को दोनों नासिकाओं से पाँच-पाँच बार दोहरायें। यदि आप इस अभ्यास को समझें और इसे करने का प्रयास करें तो आप पायेंगे कि आपके मस्तिष्क के धारण करने की क्षमता बढ़ गयी है। आप अत्यन्त कम प्रयास से ही कण्ठस्थ करने लगेंगे और एकाग्र होने लगेंगे।

अपने अध्ययन में सफल होने के लिए और अपने मन को नियंत्रित करने के लिए ये तीन अभ्यास अनिवार्य हैं।

बाल योग मित्र मण्डल

आज जो बच्चे अभ्यासों का प्रदर्शन कर रहे थे, वे बाल योग मित्र मण्डल के हैं। बाल योग मित्र मण्डल के 1,21,000 सदस्य हैं जिनकी अवस्था आठ से चौदह वर्ष के बीच है, वे स्वयं अपनी संस्था की देखभाल करते हैं और अपने कार्यकलापों को व्यवस्थित रखते हैं। चौदह वर्ष के बाद वे इस संस्था से सेवा-निवृत्त हो जाते हैं और युवाओं की संस्था से सम्बद्ध हो जाते हैं। चौदह वर्ष की अवस्था तक हम लोग केवल योग के मौलिक अभ्यासों को ही सिखलाते हैं। इतने वर्षों में हमने पाया है कि जो बच्चे प्रारम्भ में अपनी पढ़ाई में कमजोर होते हैं वे आगे चलकर अच्छे परिणाम देने लगते हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि बच्चे देश के अन्य हिस्सों में जाकर दूसरे बच्चों को योग का प्रशिक्षण देते रहते हैं और उनके पास अपने अध्ययन के लिए समय नहीं रहता है। तब वे अपनी परीक्षा के ठीक पहले अपनी पुस्तकें पढ़ते हैं, परीक्षा देते हैं और सराहनीय योग्यता के साथ उत्तीर्ण होते हैं। हम लोग बच्चों को अनेक अभ्यास नहीं सिखाते हैं, बल्कि केवल वे ही बतलाते हैं जिनका उपयोग वे अध्ययन को सुधारने में एवं मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने में कर सकते हैं।

योग निद्रा

यहाँ सफलता की एक कथा है। एक बार एक बालक आश्रम में आया, यद्यपि उसे कभी स्कूल नहीं भेजा गया था, यहाँ उसे योग निद्रा नामक विशेष अभ्यास

के द्वारा विज्ञान, कला, वाणिज्य, भाषाएँ इत्यादि की शिक्षा दी गयी। योग निद्रा एक ऐसी विधि है जिसे आप रात्रि में नींद से सोने के पहले कर सकते हैं, लेकिन उसके लिए आपको एक शिक्षक की आवश्यकता है जो आपका मार्गदर्शन करे। वह बालक जब सो रहा होता था तब उसके गुरु उसे निर्देश देते थे जो उसके मस्तिष्क में अंकित हो जाता था। प्राय: गुरु पुस्तकों से अध्यायों को पढ़ते। अगले दिन जब वे उसी अध्याय को पढ़कर बालक को सुनाते थे, तो बालक कहता, "मैं इस विषय को, इस विषय-वस्तु को जानता हूँ," और वह उस अध्याय में लिखी गयी वस्तु का वर्णन कर देता था। यह एक ऐसा प्रयोग है जिससे पता चलता है कि हम जब सो रहे होते है तब भी हमारा मस्तिष्क जानकारियों को ग्रहण कर उन्हें अंकित कर सकता है।

बाद में, हमलोगों ने एक जर्मन बालिका को योगनिद्रा का अभ्यास कराया और इस प्रकार की निद्रा में ही अनेक बातें सिखायीं। जब उसके माता-पिता ने उसे स्कूल भेजा तो पहले ही दिन उसने स्कूल से लौटने के बाद कहा, "मुझे स्कूल जाने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि मैं वह सब जानती हूँ जो वहाँ सिखा रहे हैं।" जब उसे अगली कक्षा में भेजा गया तो उसने यही बात दोहरायी। वह बालिका अधिक दिनों तक स्कूल नहीं गयी, लेकिन आज उसे सभी विषयों का ज्ञान है। उसकी परीक्षा ली गयी और वह सफल रही। अभी वह केवल चौदह वर्षों की ही है, लेकिन पिछले वर्ष उसे एक कॉलेज में दाख़िला मिल गया। यह एक ऐसा उदाहरण है जिससे ज्ञात होता है कि योग निद्रा की प्रक्रिया किस प्रकार मानव मस्तिष्क को प्रभावित कर सकती है।

योग की आदत बनायें

यह योग का प्रभाव है, इसलिए अपने जीवन में योग को एक अवसर दें। यदि आपने निष्ठापूर्वक स्वयं को योग के अभ्यास में लगा दिया है तो एक वर्ष के अन्दर आप एक भिन्न विद्यार्थी होंगे। यदि आप एक वर्ष तक सूर्य नमस्कार, त्राटक और नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास गम्भीरतापूर्वक करते हैं तो आपकी समस्याओं में परिवर्तन आ जायेगा। यदि आज आप कह रहे हैं कि ध्यान एकाग्र एवं केन्द्रित करने में कठिनाई होती है, तो अगले वर्ष आप कहेंगे कि अब आपको स्कूल जाने की आवश्यकता नहीं है और आपको किसी कॉलेज में दाख़िला नहीं मिल रहा है, क्योंकि आपकी अवस्था कम है।

इसलिए आप यह निर्णय कर लें कि आपको किस समस्या का सामना करना है – एकाग्रता के अभाव का या श्रेष्ठ होने की समस्या का।

श्रेष्ठ होने की समस्या का तात्पर्य है कि आपने स्वयं को सन्नद्ध कर दिया है। इसलिए योग को शारीरिक व्यायाम नहीं समझें जिसे हम स्वास्थ्य के लिए या बीमारी दूर करने के लिए करते हैं। योग को मस्तिष्क एवं मन की शक्ति और क्षमता को सुधारने तथा उनके विकास का एक मार्ग मानना चाहिए। तब आप अपनी पढ़ाई से लेकर अपने भावी जीवन तक सफल होते रहेंगे। आप सबके लिए योग का संदेश है – ऐसी दृढ़ता और समर्पण के साथ योग का अभ्यास करें कि यह आपके जीवन में एक आदत बन जाये।

8

बच्चों के लिए योग के विषय में

स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती

क्या आप हमें बच्चों की चेतना के विषय में बतायेंगे?

प्रारम्भ में हमें चेतना को बच्चे या वयस्क की चेतना के रूप में नहीं देखना चाहिए। हमें चेतना के विचार को उस रूप में देखना चाहिए जिस रूप में योग उसे देखता है। चेतना ऊर्जा है और साथ ही यह एक अवस्था है। दो अवस्थाएँ होती हैं – एक अवस्था है बन जाने की, जब हम वर्तमान अवस्था से अन्य अवस्था में जाने के लिए क्षमता, क्रिया और परिवर्तन की शक्ति का प्रयोग करते हैं; और दूसरी अवस्था है होने की। हम बन जाते हैं, जो हम हैं।

चेतना में इन दोनों की सम्भावनाएँ रहती हैं – बनने की और होने की, और जब उपयुक्त वातावरण मिलता है तब ये सम्भावनाएँ आकार ग्रहण कर लेती हैं। जब हमारा जन्म होता है तब हमारी चेतना शुद्ध रहती है, इस पर वर्तमान वातावरण का कोई प्रभाव या छाप नहीं होती है और वह शुद्ध चेतना आठ वर्ष की अवस्था होने तक हमारे साथ रहती है। चेतना की यह अवस्था स्पंज की भाँति होती है; यह हर बात का अवशोषण करती है – सभी जानकारियों का, इन्द्रियों के माध्यम से प्राप्त हुई जानकारियों का, पारस्परिक क्रियाओं द्वारा प्राप्त की गयी जानकारियों का, बौद्धिक एवं भावनात्मक क्रियाओं से प्राप्त हुई जानकारियों का अवशोषण। इस प्रकार चेतना जीवित रहने और इस भौतिक स्तर पर अपना अस्तित्व बनाये रखने के लिए स्वयं को अनुकूलित करती है।

आठ वर्ष की अवस्था तक चेतना से प्राप्त की गयी जानकारी विशुद्ध रूप से अन्तर्ज्ञान पर आधारित होती है। मैं यह भी कहूँगा कि अरेखित, अक्रमिक जानकारी जो मस्तिष्क की क्रमशः दाहिने और बायें गोलार्द्धों की धारणाएँ हैं,

प्राप्त होती है। जब हम स्कूल में शिक्षा प्राप्त करना आरम्भ करते हैं तब हमारी चेतना की रूपरेखा में परिवर्तन आने लगता है और हम सीखने की क्रमिक एवं रैखिक प्रक्रिया प्रारम्भ करते हैं। जिस क्षण सीखने की क्रमिक एवं रैखिक प्रक्रिया प्रारम्भ होती है, हमारा व्यक्तित्व बदल जाता है; हम कुछ धारणाओं के साथ बँध जाते हैं, जैसे – आ के पहले अ होता है, इ के बाद ई होता है, इस प्रकार की समझ का विकास होता है। यह समझ अपने आप में सीमित होती है और यहीं से व्यक्तित्व का रूपान्तरण होने लगता है।

स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि बच्चे की प्रकृति, उसका व्यक्तित्व, उसकी मानसिकता, सब मिट्टी के लोंदे जैसी होती है। आप उसे इच्छानुसार कोई भी आकार दे सकते हैं। उस चेतना को आकार देने में परिवारों का योगदान होता है। संस्कृति, सामाजिक परिवेश और शैक्षिक वातावरण जिसमें हम रहते हैं, सभी मानव चेतना के गठन में अपना योगदान देते हैं।

भारतीय परम्परा तथा योग की परम्पराएँ कहती हैं कि चेतना के सभी स्तरों का विकास आठ वर्ष की अवस्था के पहले हो जाता है; अन्तर्ज्ञान, आध्यात्मिक, सांस्कृतिक, सामाजिक, व्यक्तिगत, आत्मिक, सब कुछ आठ की अवस्था के पहले हो जाता है, वास्तव में प्राथमिक स्कूल की पहली कक्षा में जाने से पहले हो जाता है। जिस दिन हम प्राथमिक स्कूल की पहली कक्षा में जाते हैं, यह विकास बन्द हो जाता है और रैखिक विकास प्रारम्भ हो जाता है।

आठ वर्ष की अवस्था के पहले चेतना जो शिक्षा ग्रहण करती है उसे संस्कार कहते हैं। ये ऐसे छाप हैं जो चेतना पर अंकित हो जाते हैं। आठ की अवस्था के बाद हम स्कूल में जो जानकारी पाते हैं उसे शिक्षा कहते हैं। आठ वर्ष की अवस्था तक संस्कार ग्रहण किये जाते हैं और आठ वर्ष की अवस्था के बाद शिक्षा प्राप्त की जाती है। योग की परम्परा, भारतीय परम्परा में संस्कार की आवश्यकता पर बहुत बल दिया गया है, क्योंकि अपने भावी जीवन में, जब आप प्रौढ़ हो जाते हैं तब आपके वे गुण और आदतें अभिव्यक्त होती हैं जो आपने आठ वर्ष की अवस्था के पहले आत्मसात् किया है। आज आप वही हैं जो आपको आठ वर्ष की अवस्था के पहले बनाया गया। और आठ वर्ष की अवस्था के बाद आपको जो बनाया गया है, उसे कागज़ों में, आपके घर में रखे हुए डिग्रियों-डिप्लोमा में, आपके बस्तों और आपके कार्यालयों में देखा जा सकता है। संसार में जीवित रहने के लिए

वह आपकी अर्हता है, योग्यता है जिसे आपने आठ वर्ष की अवस्था के बाद अर्जित किया है। लेकिन स्वभाव, मन और मन की अनुक्रियाएँ, जीवन की परिस्थितियाँ और लोगों का सामना करने की आपकी योग्यता, ये सारी क्षमताएँ जो आपने अपने बाल्यकाल में उस सूक्ष्म शिक्षा के रूप में ग्रहण की वे आपकी चेतना द्वारा आत्मसात् की गयी। यही वह चेतना है जिसका अधिक-से-अधिक सम्पोषण होना चाहिए।

संसार में ऐसे लोग भी हैं जिनका विकास उपयुक्त प्रशिक्षण के द्वारा अन्य लोगों से भिन्न तरीके से हुआ है। हमने ऐसे लोगों के साथ प्रयोग किये हैं। एक जर्मन परिवार अपनी दो वर्ष की बच्ची के साथ आश्रम आता था। वे अपनी बच्ची का पालन-पोषण योग की अवधारणा के आधार पर करना चाहते थे। इसलिए मैंने उन्हें योग निद्रा के कुछ अभ्यासों का सुझाव दिया और उनकी बच्ची को एक नाम भी दिया। वह बिल्कुल अबोध थी। दो वर्ष की एक बच्ची क्या कह सकती है? कुछ भी नहीं। लेकिन यह आश्चर्य में डालने वाली बात थी कि उसे नाम देने के एक सप्ताह बाद मैंने उससे पूछा, "तुम्हारा नाम क्या है?" उसने जर्मन में कहा, "मैं ओममूर्ति हूँ।" मैं चकित था कि दो वर्ष की बच्ची उस नाम को कैसे पहचानती है जो उसकी अपनी भाषा में नहीं है। संस्कृत और जर्मन दो अलग-अलग भाषाएँ हैं। फिर भी उसने उस नाम को पहचाना और कहा "मैं ओममूर्ति हूँ " जबकि वह अपने जर्मन नाम को भी ठीक से नहीं पहचानती थी।

दूसरी बात यह हुई कि योग निद्रा का अभ्यास प्रारम्भ करने के बाद उसका मस्तिष्क अत्यंत ग्रहणशील और तीक्ष्ण हो गया। जब उसने स्कूल जाना आरम्भ किया तो पहले दिन उसने कहा, "अब मैं जानती हूँ कि वे क्या पढ़ाने वाले हैं" और अगले दिन से वह स्कूल नहीं गयी। उन लोगों ने उसकी परीक्षाएँ लीं और वह सबमें उत्तीर्ण होती गयी। कुछ वर्षों तक घर में रहकर योग निद्रा और संकल्प का आनन्द उठाने के बाद जब प्राथमिक कक्षा में जाने का समय आ गया तब वह एक से दूसरी कक्षा में उत्तीर्ण होती गयी। शिक्षक निर्णय नहीं ले पा रहे थे कि उसे किस कक्षा में रखा जाये, क्योंकि कुछ महीनों में ही वह अगली कक्षा के योग्य हो जाती थी। आज वह उन्नीस-बीस वर्ष की है और उसने समुचित योग्यता प्राप्त कर ली है। उससे जब पूछा जाता है कि वह कितने वर्षों तक स्कूल में रही, तो उसका उत्तर होता है, 'पाँच', और उसने अपनी शिक्षा पूरी कर ली है।

जब हम ऐसी घटनाओं को देखते हैं तो हम ऐसा मानने लगते हैं कि तार्किक, बौद्धिक मन के पीछे एक भिन्न मन भी है जिसे हम आत्मिक मन कहते हैं या आप उसे अन्तर्जात मन या उच्चतर मन भी कह सकते हैं। जब वह उच्चतर मन उत्प्रेरित करता है तब मानसिक क्षमताएँ सक्रिय हो जाती हैं और प्रकट होने लगती हैं। यही वह स्वभाव है जिसका बच्चे में पोषण होना चाहिए।

ऐसे लोग बहुत कम हैं जो बच्चों के साथ प्रयोग कर रहे हैं। एक हैं ऋषि अरुंधती। बच्चों के साथ उनका प्रयोग 1971 में प्रारम्भ हुआ और मैं उनका पहला 'गिनी पिग' था। उसके बाद से वे बच्चों तक योग को पहुँचाती हुईं निरन्तर उनके साथ प्रयोग में लगी हुई हैं, स्वतन्त्र रूप से, व्यक्तिगत स्तर पर या स्कूलों के साथ। उन्होंने एक अत्यंत सुन्दर पुस्तक भी लिखी है, जिसका प्रकाशन 'योग फ़ॉर चिल्ड्रन – अ मैनुअल फ़ॉर टीचिंग योग टु चिल्ड्रेन' के नाम से हुआ है।

यह उनका भी अनुभव रहा है, और अन्य लोगों का भी जिन्होंने बच्चों के साथ काम किया है कि उनमें वयस्कों से कहीं अधिक ग्रहणशीलता होती है। वे बातों को दूसरे ढंग से समझते हैं, बल्कि अधिक अच्छी तरह, क्योंकि उनका मस्तिष्क प्रभावों से, विचारों और धारणाओं से भरा हुआ नहीं होता है। उनका मस्तिष्क खुला हुआ रहता है, स्वतंत्र रहता है। कम कहने पर भी वे अधिक समझ लेते हैं। उनकी यह सीमा होती है कि वे स्वयं को अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं, वे यह व्यक्त नहीं कर पाते हैं कि वे क्या चाहते हैं, क्या अनुभव करते हैं, उनकी आवश्यकता क्या है, लेकिन उनकी मानसिक आवृत्ति वयस्कों की पूर्व-पारिभाषित आवृत्ति से कहीं अधिक होती है। वयस्क अपनी शिक्षा के अनुसार पूर्व-पारिभाषित मानसिक आवृत्ति के आधार पर कार्य करते हैं, लेकिन बच्चे अन्तर्ज्ञान पर कार्य करते हैं। योग शिक्षा मुख्य रूप से बच्चों को समुचित संस्कार प्रदान करने पर बल देती है जो उनके जीवन के लिए उपयोगी होंगे।

चेतना की शिक्षा

अब चेतना की शिक्षा पर आते हैं। सामान्य चेतना को चार समूहों में वर्गीकृत किया जाता है – जाग्रत, स्वप्न, निद्रा और तुरीय। लेकिन बच्चों की चेतना आठ की अवस्था तक एक भिन्न स्तर, अन्तर्ज्ञान के स्तर पर काम करती है। इसलिए

उनका वर्गीकरण भिन्न होता है। यह तुरीय-जाग्रत, तुरीय-स्वप्न, तुरीय-निद्रा और तुरीय-तुरीय है। यह बच्चे की चेतना का एक अलग वर्गीकरण है। चूँकि हमारी शिक्षा रैखिक, क्रमिक पद्धति से होती है, उसमें तुरीय तत्त्व छूट जाता है और हम केवल जाग्रत, स्वप्न, निद्रा और तुरीय रह जाते हैं। लेकिन बच्चों में तुरीय-जाग्रत, तुरीय-स्वप्न, तुरीय-निद्रा और तुरीय-तुरीय है।

बच्चे और वयस्क की चेतन क्षमताओं की अभिव्यक्ति में यही मुख्य अंतर है। यह मेरा विश्वास है कि समय के साथ मनोवैज्ञानिक एवं मनोविश्लेषक इस तथ्य को समझने लगेंगे कि बच्चों में चेतना का भिन्न समूह होता है, जो तुरीय है, तुरीय का प्रस्फुटन, उच्चतम अन्तर्ज्ञान से पूर्ण आध्यात्मिक सजगता है। हमने शिक्षा की जो क्रमिक एवं रैखिक समझ प्राप्त की है, उसके परिणामस्वरूप हमने अन्तर्ज्ञान की क्षमता को खो दिया है। इसलिए हमें तथाकथित जाग्रत अवस्था से तुरीय की ओर जाने की आवश्यकता है; हमें यह पुन: सीखना है कि हम एक बच्चा कैसे बनें। ईसा मसीह ने भी इसी का उल्लेख किया है जब उन्होंने कहा है कि स्वर्ग के साम्राज्य में प्रवेश करने के पूर्व पुन: एक बच्चे बन जाओ।

हमारे बच्चों को एक अनमनीय पाठ्यक्रम, जो बिल्कुल रूढ़ है, उसका अनुपालन करना पड़ता है। हम उनकी सहायता किस प्रकार कर सकते हैं?

हम लोग कुछ वर्षों से बच्चों के साथ काम कर रहे हैं। मेरा मानना है कि बच्चों के ऊपर से पढ़ाई के दबाव को हटा लेना चाहिए और उन्हें सिखाना चाहिए कि विश्रान्त कैसे हुआ जाये। बच्चों में अत्यधिक अन्तर्ज्ञान होता है, उनका मन एक स्वच्छ ब्लैकबोर्ड जैसा होता है और वे ऐसी अनेक बातों को ग्रहण कर लेते हैं जिनका सम्बन्ध शिक्षा से नहीं होता है। वस्तुत: योग के सिद्धान्तों के अनुसार बच्चे की वास्तविक शिक्षा जन्म से लेकर सात या आठ वर्ष की अवस्था तक होती है। औपचारिक शिक्षा उसके बाद आरम्भ होती है। लेकिन जीवन की मौलिक रूपरेखा आठ वर्ष की अवस्था तक बन जाती है। यह उनकी शिक्षा के लिए महत्त्वपूर्ण समय होता है, जब आप उन्हें अचेतन रूप से जीना सिखाते हैं, संसार के प्रति दृष्टिकोण देते हैं और उसके साथ व्यवहार करना सिखाते हैं। दुर्भाग्यवश वह उनके जीवन का सीमित समय होता है, जिसकी हम पूरी तरह उपेक्षा कर देते हैं।

शिक्षा केवल बौद्धिक नहीं होती है, इसका अर्थ केवल स्कूल जाना और अध्ययन करना नहीं है। औपचारिक शिक्षा जीविकोन्मुख होती है, यह आधुनिक समाज में आगे बढ़ने के कौशल प्रदान करती है। लेकिन व्यक्तित्व केवल स्पर्धा या बुद्धि नहीं है। संस्कार पहले प्रभावित करते हैं, वे जीवन की शिक्षा के प्रथम भाग होते हैं जिसे बच्चे ग्रहण करते हैं। संस्कार परिवार से, समाज से, संस्कृति से, जीवनशैली से प्राप्त करते हैं, और वे ही उनके लिए जीवन के अगले चरण में छलांग लगाने की सीढ़ी होते हैं। यदि उनके जीवन का आधार कमज़ोर है तो समय के साथ नैतिक मूल्यों का पतन हो जायेगा। उनके सकारात्मक गुणों का ह्रास होगा और वे कुंठित, चिंताग्रस्त और तनावपूर्ण होंगे जिससे उनकी स्वाभाविक अभिव्यक्ति पर विराम लग जायेगा। यही कारण है कि उनकी पढ़ाई का दबाव उन पर से हटा लिया जाना चाहिए। मैंने जो शिक्षा प्राप्त की वह स्कूल की औपचारिक शिक्षा से अधिक संस्कारों की शिक्षा थी। माता-पिता वह अवसर प्रदान कर सकते हैं।

इन संस्कारों को प्रदान करने के लिए माता-पिता को चेतन रूप से क्या करना चाहिए?

ऑस्ट्रेलिया और जर्मनी में छोटे बच्चों के साथ कुछ प्रयोग यह देखने के लिए किये गये हैं कि उनमें सुधार लाने के लिए योग के कौन से अभ्यास सहायक हो सकते हैं। जन्म से लगभग तीन वर्ष की अवस्था तक हम उन्हें योग निद्रा के साथ मंत्रों के उच्चारण की विधि बताते हैं। मंत्रों में गायत्री मंत्र और अन्य मंत्र, जैसे, महामृत्युंजय मंत्र, शिव के मंत्र, वैष्णव मंत्र (देखें – अध्याय 22: प्रत्याहार एवं धारणा) देते हैं।

भारत में हमने मंत्रों को धर्म से सम्बद्ध करने की भूल की है। वस्तुतः मंत्र ध्वनि कम्पन हैं, जो मन एवं मस्तिष्क के निष्क्रिय तत्त्वों को ध्वनि की आवृत्ति के द्वारा क्रियाशील कर देते हैं। जब कदम-ताल करती हुई सेना की एक टुकड़ी को किसी पुल को पार करना होता है तो उसे अपने पैरों के ताल को भंग करना पड़ता है क्योंकि समन्वित कदम-ताल से उत्पन्न होने वाले कम्पन से पुल के ध्वस्त होने का भय रहता है। जब सुपरसोनिक (वायु की गति के समान) हवाई जहाज़ ध्वनि की गति को पार कर जाते हैं तो वह ध्वनि शहर के घरों की खिड़कियों के शीशों को तोड़ सकती है। इसका अर्थ यह है कि प्रत्येक ध्वनि की एक आवृत्ति होती है, एक तरंग होती है, जिसमें मन या

भावनाओं की वर्तमान रूपरेखा को परिवर्तित करने की शक्ति होती है। मंत्र उसी प्रकार का कार्य करते हैं। इसलिए जब भी आप किसी मंत्र का जप करते हैं तो आपको विश्रान्ति का, अपने अन्दर अधिक शान्ति एवं आंतरिक शक्ति का अनुभव होता है।

यदि आप पश्चिमी देशों के लोगों को 'ॐ नमः शिवाय' मंत्र का जप करने के लिए कहें तो उन्हें शिव या मंत्र के अर्थ के विषय में पहले से कुछ भी मालूम नहीं होता है। जब वे इसका जप करते हैं तो वे केवल ध्वनि-तरंगों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं, इससे उन्हें अधिक लाभ होता है क्योंकि वे मूल तत्त्व को ही आत्मसात् करते हैं। उनके मन में यह बात नहीं होती है कि "यह मंत्र शिव का है, मैं शिव की आराधना कर रहा हूँ," या "मुझे शिव से डर कर रहना चाहिए, यदि मुझसे कोई भूल हुई तो शिव मुझे दण्डित करेंगे।"

बच्चों में मंत्रों ने उनके मन और मस्तिष्क की निष्क्रिय क्षमताओं को सक्रिय करने में सहायता की है।

इसलिए क्या बच्चे को प्रातःकाल में मंत्र जप करना चाहिए?

बच्चे को एक कैसेट सुनाएँ। हम जन्म से लेकर तीन वर्ष तक के समय की बात कर रहे हैं। उनके अन्दर संकल्प के रूप में सकारत्मक बातें डाली जानी चाहिए, जैसे "मैं अपने जीवन में रचनात्मक रहूँगा," "मैं हर काम को सर्वोत्तम ढंग से करूँगा।" इन्हें रेकॉर्ड करके उन्हें सुनाया जाना चाहिए।

यदि वे शब्दों को न समझें, तो भी सुनाया जाना चाहिए?

उन्हें शब्दों को समझने की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि उनका अवचेतन मन सकारात्मक संस्कारों को ग्रहण करेगा, जो बाद में उनके जीवन में प्रकट होंगे। बच्चों के साथ विभिन्न प्रकार के प्रयोग किये गये हैं, जिसमें उन्हें योग निद्रा के माध्यम से भाषाओं और स्कूल के विषयों को भी सिखाया गया। हम उन्हें योग निद्रा की विभिन्न अवस्थाओं में अभ्यास करवाते हैं और अन्त में वे पुस्तक के एक अध्याय को पूरा पढ़ते हैं। उसके बाद पुनः योग निद्रा करवाते हैं। यदि उन्हें उस समय पढ़ाया जाय जब मस्तिष्क विचलित नहीं, बिल्कुल शिथिल रहता है तब मस्तिष्क वह सब ग्रहण करता है जो उन्हें सिखाया जाता है।

यह 'सीखने की श्रेष्ठ' विधि का सिद्धान्त रहा है, जो अब भारतीय बाज़ार में आ रहा है। एक बुलगॅरियन वैज्ञानिक थे डॉ. लोज़ानोव जिन्होंने 'सिस्टम ऑफ़ ऐक्सेलरेटेड लर्निंग ऐन्ड ट्रेनिंग (सॉल्ट)' (सीखने तथा प्रशिक्षण की त्वरित पद्धति) का आविष्कार किया था। अमेरिका में प्रवास के प्रारम्भिक दिनों में मैं भी उसमें संलग्न था। हमने बच्चों में सीखने की क्षमता में वृद्धि करने के लिए शिथिलन, श्वसन, मंत्र एवं संगीत की विधियों का उपयोग किया। उस अनुभव के द्वारा मैं यह कह सकता हूँ कि बच्चों को यह सिखाया जाना चाहिए कि किस प्रकार विश्रांत हुआ जाये। शिथिलता वह अवस्था है जिसमें चेतन क्रियाओं की प्रधानता कम हो जाती है, अवचेतन प्रकृति अधिक मुखर हो उठती है और अचेतन स्तर के मनोवैज्ञानिक अवरोध नहीं होते हैं। इस पद्धति का स्वागत किया गया है। यह योग के शिथिलीकरण के सिद्धान्तों पर और श्वसन विधियों पर आधारित है।

हमारी प्राचीन भारतीय परम्परा में आठ वर्ष की अवस्था में उपनयन संस्कार के समय बच्चों को गायत्री मंत्र सिखाया जाता था। उन्हें शरीर के हॉरमोनों को नियंत्रित करने के लिए और शरीर, मस्तिष्क तथा मन के समुचित विकास को सुनिश्चित करने के लिए प्राणायाम एवं सूर्य नमस्कार सिखाया जाता था।

वे कौन से मौलिक अभ्यास हैं जिन्हें बच्चों को करना चाहिए?

बच्चों के लिए मौलिक आसन हैं सूर्य नमस्कार एवं सर्वांगासन। सुबह में कुछ मिनट के लिए उनका अभ्यास करना अच्छा रहेगा। सूर्य नमस्कार को गति के साथ दो बार करना उपयुक्त होगा। दो प्राणायामों : नाड़ी शोधन एवं भ्रामरी का अभ्यास करना चाहिए। इनके साथ त्राटक भी करना चाहिए। कॉलेज से उत्तीर्ण होने तक इतने अभ्यास पर्याप्त हैं।

और मंत्रों को सुनना?

हाँ, यहाँ तक कि रात्रि में भी आधुनिक संगीत की अपेक्षा दस मिनट मंत्रों को सुनने से स्नायु तंत्र की अतिसक्रियता को शान्त होने में सहायता मिलेगी।

क्या हमें एक टेप बना लेना चाहिए?

बाज़ार में आपको अनेक प्रकार के टेप मिल जायेंगे। यदि बच्चों को मंत्रों के साथ शिथिल होने का संस्कार दिया जायेगा तो उन्हें कभी कोई समस्या नहीं होगी।

क्या वयस्क भी उस चर्या का अनुपालन कर सकते हैं? आखिर हम भी तो बच्चे ही हैं जो बड़े हो गये हैं।

वयस्कों को कुछ अधिक मेहनत करनी पड़ेगी। लेकिन यदि वयस्कों की अगली पीढ़ी इस पद्धति का अनुपालन करे तो उन्हें कड़ी मेहनत करने की आवश्यकता नहीं होगी।

गर्भवती स्त्रियों के लिए कैसा रहेगा? क्या इससे गर्भ में पल रहे शिशु को कोई अन्तर पड़ेगा?

हाँ! पश्चिमी देशों में भावी माताओं को डॉक्टर मद्यपान, सिगरेट सेवन, तनाव, लड़ाई-झगड़े, नकारात्मक विचारों से बचने की सलाह देते हैं। डॉक्टर इस तरह की सलाह देते हैं, क्योंकि माता की मानसिक स्थिति भ्रूण को निश्चित रूप से प्रभावित करती है।

क्या मंत्रों को सुनने से गर्भस्थ बच्चे पर प्रभाव पड़ता है?

निश्चित रूप से, सम्भव है कि यह बच्चे को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित न करे।

लेकिन यह माता को प्रभावित करता है?

इस पर और अधिक शोध होने चाहिए, लेकिन परम्परा में अभिमन्यु, अष्टावक्र तथा अन्य लोगों के साथ चीन के लाओ त्से के उदाहरण हैं। ये उदाहरण संकेत देते हैं कि बच्चे माता या पिता के द्वारा किये गये मंत्रोच्चार से अत्यधिक प्रभावित होते हैं। हम मानते हैं कि इन अवधारणाओं में कुछ विश्वसनीयता है। बच्चे को शरीर पिता से प्राप्त होता है; वीर्य और अण्डे के मिलने के परिणामस्वरूप शरीर बनता है। लेकिन स्वभाव, सोचने का तरीका, लोगों के साथ आपसी सामंजस्य, पारस्परिक क्रिया और भाव बच्चे को माता से प्राप्त होते हैं। पिता से शरीर, माता से मन और समाज से वह प्रभाव मिलता है जो यह सुनिश्चित करता है कि हमारे जीवन की दिशा क्या होगी। माताओं को इस तथ्य के प्रति सतर्क रहना चाहिए कि अन्तत: वे ही बच्चों के पूर्ण विकास के लिए उत्तरदायी होती हैं। इसलिए माता को पिता की अपेक्षा अधिक संतुलित एवं स्वस्थ जीवनशैली का अनुपालन करना चाहिए।

व्यवसायों में संलग्न माताओं को क्या करना चाहिए?

वे कार्य करने के लिए स्वतंत्र हैं, लेकिन जब वे घर लौटती हैं तो उन्हें एक घंटे का ऐसा कार्यक्रम रखना चाहिए जिसमें वे काम के तनाव एवं दबाव को दूर कर सकें, अपने भ्रूण के अन्दर पल रहे शिशु के साथ मानसिक रूप से सम्बन्ध स्थापित कर सकें और उसे सकारात्मक तरंगें एवं भावनाएँ प्रेषित कर सकें।

हमारे जीवन में पग-पग पर छल-प्रपंचपूर्ण स्थितियाँ आती रहती हैं। आप अपने दैनिक जीवन में धर्म का उपयोग किस प्रकार करते हैं?

हमें देखना पड़ता है कि किसी क्रिया विशेष का लाभ किसे प्राप्त होगा। क्या इससे किसी व्यक्ति के दृष्टिकोण और व्यवहार में सुधार होगा? यदि समाज में केवल आप ही लाभ प्राप्त करने वाले हैं, कोई और नहीं है, तो मैं कहूँगा, 'दो बार विचार करो।' लेकिन यदि उस क्रिया से मानव समाज को सुधरने का अवसर मिलेगा तब निश्चित रूप से 'धनुष उठाएँ और कौरवों से युद्ध करें'। यह संदेश कृष्ण ने दिया था। कृष्ण ने महाभारत का युद्ध कौरवों के प्रति शत्रुता के कारण या उन लोगों ने पाण्डवों के प्रति जो किया उसके लिए नहीं, बल्कि धर्म की स्थापना के लिए किया। आपको व्यापक दृष्टि से देखना चाहिए, न कि अपने और दूसरों के बीच के द्वन्द्व की दृष्टि से, बल्कि दोनों दलों के उस द्वन्द्व के परिणाम की दृष्टि से देखें।

यहाँ तक कि हिटलर अपनी वीभत्स मानसिकता के साथ यही सोचता था कि उसने यहूदियों का विनाश करके समाज को लाभान्वित किया।

हाँ, लेकिन आपको अभिप्राय भी समझना चाहिए। क्या एक राष्ट्र का, लोगों या समाज का दमन करके सत्ता को प्राप्त करना अभिप्राय है? या, क्या हमारा अभिप्राय लोगों में धर्म के प्रति सजगता उत्पन्न करना है? यदि दमन के द्वारा सत्ता हथियाना अभिप्राय है, तो हमें निश्चित रूप से दोबारा सोचने की आवश्यकता है। लेकिन मैं यह नहीं मानता कि धर्म के अन्तिम परिणाम का सम्बन्ध हमेशा प्रत्येक व्यक्ति के उत्थान से ही होता है।

क्या बच्चों की आचरण सम्बन्धी समस्या उनकी चेतना के उच्च स्तर के कारण है, जिसके साथ उनका तालमेल नहीं है?

मैं नहीं समझता कि यही एक कारण है। एक स्केल होता है जिसमें धन, ऋण तथा शेष, शून्य होता है। धन क्रमिक विकास का प्रतिनिधित्व करता है, ऋण विलय, पीछे जाने, मानसिक पिछड़ेपन का, तालमेल बैठा पाने में असमर्थ होने का, स्थितियों का सामना करने में असमर्थ होने का प्रतिनिधित्व करता है, क्योंकि हम पीछे रह गये हैं; यह ऋण पक्ष है। इसका धन पक्ष भी है; अतिक्रियाशीलता, अतिचेतन सजगता – इस अवस्था के कारण ही वे एक भिन्न वास्तविकता में दूसरे प्रकार की समझ के साथ जीते हैं। वे अपने आसपास के लोगों को समझ नहीं पाते हैं। उनमें सामान्य की धारणा नहीं होती है – यह या तो उच्चतर होता है या निम्नतर।

हममें से प्रत्येक व्यक्ति एक अवस्था तक या तो धन पक्ष की ओर या ऋण पक्ष की ओर होता है, कोई भी बिल्कुल केन्द्र में नहीं होता है। यदि आप स्वयं अपना विश्लेषण करें तो पायेंगे कि आप में ऐसा कोई गुण है जो या तो आपको धन पक्ष की ओर या ऋण पक्ष की ओर ले जाता है। इसका उत्तर केवल आप के पास है कि आपका रुझान किस ओर है। हममें से प्रत्येक व्यक्ति उस रूझान के अनुसार कार्य करता है, सोचता है, आचरण करता है और भिन्न समय में भिन्न प्रकार की इच्छा करता है। तब प्रस्तुति भिन्न हो जाती है, अभिवृत्ति बदल जाती है, सब कुछ बदल जाता है। कुछ लोग बड़े स्केल पर या तो इस ओर होते हैं या उस ओर, ऐसे लोगों को 'असामान्य' कहा जाता है।

हमें न केवल बच्चे के आचरण के स्वरूप को देखना है, बल्कि यह भी देखना है कि अपने सामान्य जीवन में वे किस रुझान का प्रदर्शन करते हैं, और उसके बाद एक समाधान ढूँढ़ने का प्रयास करें। यदि वे ऋण पक्ष की ओर हैं तो विभिन्न साधनों और विधियों का प्रयोग करते हुए, उनकी देखभाल करते हुए और उनकी मानसिक सजगता को वर्तमान या उच्चतर स्तर तक बढ़ाते हुए, उन्हें समझने का प्रयास करते हुए और अपने आस-पास के वातावरण के अनुरूप ढालते हुए उन्हें प्रोत्साहित करें। मैं उन्हें परिवर्तित करने के लिए नहीं कह रहा हूँ; मैं उन्हें वातावरण के अनुरूप ढालने के लिए कह रहा हूँ, कठोर उपायों का प्रयोग कर उनके दोषों को दबाने के लिए नहीं कह रहा हूँ।

मेरी समझ से सबसे अधिक उपयुक्त और लाभप्रद तो यह होगा कि उनके सामान्य कार्यकलापों को प्रोत्साहित करें और उनका समर्थन करें ताकि वे स्वयं को और अपनी सजगता को पहचान सकें और आत्मविश्वास के साथ परिस्थितियों का सामना कर सकें जिसके फलस्वरूप उन्हें स्वयं अपने ऊपर गर्व हो सके। लेकिन इस क्षेत्र में बहुत कार्य करने हैं। हो सकता है एक दिन अवसर स्वयं प्रस्तुत हो जाएँ।

किसी मित्र के साथ हुए झगड़े को बिना अलग हुए कैसे सुलझाया जा सकता है?

इसका एक सरल समाधान है। जब झगड़ा समाप्त हो जाये तब उसे दिल से लगा कर न रखें। उसे भुला दें। जब आप अपनी कुंठा को गले से लगाये रखते हैं तभी अलगाव होता है। आज सुबह आपने झगड़ा किया, लेकिन उसका प्रभाव शाम तक आप पर छाया हुआ है। यदि आप झगड़े के प्रभाव को अगले दिन भी ढोते रहते हैं तो उसके बाद के दिनों में घृणा एवं ईर्ष्या का जन्म होगा और आप दूर हो जायेंगे। यदि आप किसी से झगड़ते हैं तो अगले क्षण आप उसे देखें, मुस्करायें और हाथ मिलायें। झगड़ा समाप्त करें और फिर से दोस्त बन जायें। हम दिन में दस बार झगड़ सकते हैं, लेकिन दिन में दस बार मित्र भी बना सकते हैं। यदि आप इस क्षमता का विकास कर सकते हैं तो आपकी इस विशेषता को दूसरे लोग एक गुण, एक शक्ति के रूप में देखेंगे और आपकी प्रशंसा करेंगे।

मैं अपने क्रोध को किस प्रकार नियंत्रित करूँ?

शशांकासन का अभ्यास क्रोध को नियंत्रित करने का सबसे सरल उपाय है। यह अभ्यास एड्रनलीन को और उसके बाद आक्रामकता को नियंत्रित करता है, जिससे क्रोध गायब हो जाता है। जिन लोगों को क्रोध आता है, उन्हें रात में यह आसन करना चाहिए और उसके तुरंत बाद सो जाना चाहिए। क्रोध एक सप्ताह में नियंत्रित हो जायेगा।

मैं अपनी लम्बाई किस प्रकार बढ़ा सकता हूँ?

आप दो उपाय कर सकते हैं। जब मैं आश्रम आया तो मेरे गुरु जी ने मुझे दो आसन बतलाये। एक था सर्वांगासन जिसमें लेट कर दोनों पैरों और धड़ को

ऊपर ले जाते हैं, और दूसरा था ताड़ासन। ये दोनों अभ्यास लम्बाई बढ़ाने के लिए बहुत अच्छे हैं। पहले सर्वांगासन का अभ्यास करें। इस आसन में दो मिनट तक स्थिर रहें, क्योंकि इस आसन में जब गर्दन मुड़ती है तो इससे थायरॉयड ग्रंथि प्रभावित होती है जो शारीरिक वृद्धि के लिए उत्तरदायी है। जब यह समुचित ढंग से कार्य नहीं करती है तब या तो शरीर में सूजन आ जाती है जो थायरॉयड की अल्पक्रियाशीलता की स्थिति है, या शरीर पतला हो जाता है, जो थायरॉयड की अतिक्रियाशीलता की स्थिति है। इसलिए थायरॉयड ग्रंथि के नियमित ढंग से कार्य करने के लिए सर्वांगासन का अभ्यास करें। इस अभ्यास के बाद पीठ के बल लेट जायें और कुछ देर आराम करें, उसके बाद ताड़ासन के लिए खड़े हो जायें, जिसमें आपको स्वयं को अधिक-से-अधिक ऊपर की ओर खींचना चाहिए। आप स्वयं को जितना ऊपर खींचेंगे, उसका उतना अधिक प्रभाव आपकी लम्बाई पर होगा।

किशोर अधिकतर कम्प्युटर, संगीत, खेल-कूद, मित्र आदि के प्रति आकृष्ट होते हैं। हम उन्हें किस प्रकार योग एवं अध्यात्म के प्रति उन्मुख कर सकते हैं?

एक बात महत्त्वपूर्ण है। हमारे जीवन में आदर्श व्यक्ति का अभाव होता है। जब हमारे सामने कोई अनुकरणीय आदर्श व्यक्ति होता है तब हमारा मार्ग प्रशस्त होता है। आप भी कभी एक बच्चे थे। जब आप बच्चे थे तो क्या कोई व्यक्ति आपका आदर्श था? नहीं। आपके भी बच्चे हैं। क्या आज आपके बच्चों के लिए कोई व्यक्ति आदर्श हैं? नहीं। यदि कोई आदर्श व्यक्ति हैं भी, तो वे कलाकार, अभिनेता, धनाढ्य व्यक्ति के रूप में हैं और ये जो आदर्श व्यक्ति हैं वे ऐसे लोग हैं जो स्वयं किसी भ्रम-जाल, तनाव और दुःख से घिरे हुए हैं। स्वामी सत्यानन्द जी ने एक बार कहा था कि मैं आज जो भी हूँ वह इसलिए कि मेरे जीवन में अनुकरण करने योग्य एक उत्तम उदाहरण था। उनके गुरु स्वामी शिवानन्द जी उनके आदर्श व्यक्ति थे। मैं भाग्यशाली हूँ, क्योंकि मेरे नायक और मेरे आदर्श व्यक्ति मेरे गुरु हैं। इसी प्रकार यदि हमारे जीवन में भी कोई आदर्श व्यक्ति, कोई नायक हो, जिसके साथ हम स्वयं को सम्बद्ध कर सकें और उनके गुणों को आत्मसात् करने का प्रयत्न करें तब हमें जीवन में बेहतर दिशा प्राप्त हो जायेगी। यदि किसी बच्चे को द्वन्द्वात्मक स्थिति में रख दिया जाये तो वह सोचना प्रारम्भ करेगा – रैम्बो मेरी स्थिति में होता तो

क्या करता, बन्दूक निकाल कर गोलियाँ दागना आरम्भ कर देता, और बच्चा वही करने लगेगा।

यदि श्री स्वामीजी आपके आदर्श व्यक्ति हों तो आप सोचेंगे कि वे यदि आपकी स्थिति में होते तो वे क्या करते और आप अनुभव करते हैं कि वे मुस्कराते, उसके बाद आप भी मुस्कराने लगेंगे। जीवन में हर व्यक्ति को एक आदर्श व्यक्ति की आवश्यकता होती है, इसलिए बच्चों को अपना आदर्श व्यक्ति ढूँढ़ने के अवसर दें। उन्हें विभिन्न प्रकार की गतिविधियों में हिस्सा लेने दें; उन पर अपने विचारों को थोपने का प्रयास नहीं करें। इस कार्यक्रम में अनेक बच्चे हैं और वे सभी अपने-अपने कार्यों में लगे हुए हैं, फिर भी वे वातावरण को, ऊर्जा को, इस स्थान की अनुभूति को आत्मसात् कर रहे हैं।

कल नौ वर्ष का कैलाश नाम का एक लड़का मेरे पास आया, संध्या कार्यक्रम के बाद जब मैं अपने कमरे से बाहर निकला तो वह वहाँ खड़ा था। उसने कहा, "मेरे पास आपके लिए कुछ है।" उसने मुझे अपनी कलाई-घड़ी दी और कहा, "यह मेरे जीवन की सबसे अनमोल वस्तु है, इसे मैं आपको सौंप रहा हूँ।" क्या इसके बाद कुछ कहने को शेष रह जाता है? नहीं। नौ वर्ष के बालक कैलाश को यह विचार क्यों आया कि एक स्वामी को, जिसे उसने कुछ घंटों के लिए एक या दो बार देखा होगा, उसे ऐसी वस्तु देनी चाही जो उसके लिए अनमोल थी। उसके मन में कुछ घटित हुआ था। सम्भव है कोई उसका आदर्श व्यक्ति बन गया हो।

मुझे एक अन्य छोटी बालिका के विषय में बताया गया जो छः वर्ष की थी। मैं दोपहर में बच्चों की कक्षा में गया, लेकिन छः वर्ष की वह बालिका उस कक्षा में नहीं थी। उसकी अवस्था को याद रखें। जब हम लोग कक्षा से बाहर चले गये तब वह बालिका आयी और उसने अपनी शिक्षिका से पूछा, "क्या स्वामीजी यहाँ आये थे? क्या आप वे सारी बातें मुझे बतला सकती हैं जो स्वामीजी ने कहीं?" उसके प्रश्न से यह जानने की उसकी गम्भीर जिज्ञासा झलक रही थी कि उसकी अनुपस्थिति में मेरे और अन्य बच्चों के बीच क्या बातें हुईं।

उस बालिका के अन्दर यह रुझान कहाँ से आया? उस बालक के अन्दर यह रुझान कहाँ से आया? कुछ संस्कारों के कारण, जो उन्होंने अच्छे वातावरण में रहकर प्राप्त किये। न केवल अच्छे वातावरण से, बल्कि अच्छे लोगों से भी। इसका श्रेय उनके माता-पिता को जाता है, जिन्होंने उन्हें अपनी वास्तविक प्रकृति को जानने का अवसर दिया।

ऐसा सोचना व्यर्थ है कि हम किस प्रकार बच्चों को उस ओर आकृष्ट करें जिस ओर हमारी रुचि है। आप उनकी रुचि पर ध्यान नहीं देते हैं तो वे आपकी रुचि पर क्यों ध्यान दें? जब वे बाहर जाकर आपके साथ खेलना चाहते हैं तब आप कहते हैं, "नहीं, मैं थका हुआ हूँ। कल चलूँगा।" और जब आप उन्हें योग की ओर ले जाना चाहते हैं तो उनका उत्तर होता है, "नहीं, नहीं, नहीं, कल," क्योंकि उनके मन में आपकी छवि एक तानाशाह जैसी होती है। माता-पिता अपने दृष्टिकोण, अपने विचार, अपनी रुचियाँ और अपने संस्कार बच्चों पर थोपना चाहते हैं। लेकिन यदि आप उनके शासक पिता न होकर उनके मित्र हों, एक कठोर माता न होकर उनका सहारा बनें, उनके साथ परस्पर मित्रता का विकास करें, तब आप उन्हें जीवन में अपनी दिशा के चयन का अवसर देंगी।

युवाओं को निश्चित रूप से कला और विज्ञान की जानकारी होनी चाहिए। यदि उन्हें कम्प्यूटर पसन्द है तो उन्हें उसके लिए प्रोत्साहित करें। यदि उन्हें संगीत पसन्द है तो उन्हें प्रेरित करें। यदि उन्हें चित्रकारी, खेल-कूद और मित्र पसन्द हैं तो उन्हें उनके लिए प्रोत्साहित करें। जब वे यह समझ जायेंगे कि आप उनके पक्षधर हैं, उनकी मदद कर रहे हैं तो वे आपकी बात सुनेंगे और आपके आदेशों को भी मानेंगे। आप अपने बच्चों को सही दिशा में विकास करने का अवसर दें और उन्हें बुरे प्रभावों से सुरक्षित रखें। जिस प्रकार आप किसी अंकुर की देखभाल करते हैं और उसे किसी प्रकार की क्षति से बचाते हैं, उसी प्रकार अपने बच्चों की देखभाल करें और उन्हें किसी भी प्रकार की क्षति से बचायें। उन्हें सहारा दें और उन्हें अपनी रचनात्मकता का आविष्कार करने दें और उन्हें अपनी नियति को जीने दें। इस प्रकार अपने बच्चों के साथ मित्रवत् रहकर आप उन्हें एक अच्छा मनुष्य बनने के लिए मार्गदर्शन दे पायेंगे।

क्या आप संकल्प एवं बच्चों के लिए संकल्पों के विषय में चर्चा करने की कृपा करेंगे? हम अपनी इच्छाओं को बच्चों पर थोपने से किस प्रकार बच सकते हैं और हम उन्हें माता-पिता के साथ सम्बन्धों की समस्याओं के प्रति किस प्रकार सजग कर सकते हैं?

स्वामी शिवानन्द जी कहा करते थे कि बच्चे मिट्टी के लोंदे के समान होते हैं और आप उन्हें जिस साँचे में ढालना चाहें, ढाल सकते हैं। यह सत्य है, लेकिन दुर्भाग्यवश स्वयं हम लोग सही साँचे में नहीं ढाले गये हैं और

हममें इस समझदारी का अभाव है कि दूसरों को सही साँचे में किस प्रकार ढाला जाये। यद्यपि स्वामी शिवानन्द जी का कथन सत्य है, लेकिन हम उसका प्रयोग नहीं कर सकते हैं। मेरा यह सुझाव है कि सबसे पहले बच्चों के साथ इसका प्रयोग करने के बदले माता-पिता स्वयं अपने ऊपर इसका प्रयोग करें। माता-पिता में यह सामान्य प्रवृत्ति होती है कि जब भी बच्चे कुछ करते हैं तो वे न्यायाधीश और दण्डाधिकारी के समान व्यवहार करने लगते हैं। बच्चा हमेशा माता-पिता में एक अधिकारी को देखता है। माता-पिता अधिकारी होते हैं और बच्चा हमेशा उनके अधिकार से पीड़ित होता है। इससे कोई अन्तर नहीं आता है कि आप अपने बच्चे से कितना प्यार करते हैं, वह छवि तो बनी ही रहती है।

योग का पहला सुझाव यह होता है कि आप स्वयं को बदलें और अपने बच्चे के मित्र बनने का प्रयास करें। व्यक्ति और बच्चे के जीवन में मित्रता का अत्यधिक प्रभाव होता है। बच्चे अन्य बच्चों की बातें सुनते और मानते हैं क्योंकि उनके बीच कोई झिझक नहीं होती है; वे एक-दूसरे को समान मानते हैं। यहाँ तक कि वयस्क होने पर भी मित्रों के बीच समानता का भाव प्रगाढ़ हो जाता है। आप उनके मित्र ही रहते हैं जिनसे बचपन में आपकी मित्रता थी और आप उनसे बचने का प्रयास करते हैं जिन्हें आपने अधिकारी माना था। यदि आप अपने उच्च विद्यालय के शिक्षक को सामने से आता हुआ देखेंगे तो आप उनसे बचने का प्रयास करेंगे। यदि शिक्षक से बचने का कोई उपाय नहीं होगा, तब आप उनका अभिवादन करेंगे, लेकिन आपकी टाँगें काँप रही होंगी। इसलिए माता-पिता को सबसे पहले अपने बच्चों का मित्र बनने का प्रयास करना चाहिए।

जब आप अपने बच्चों के मित्र बन जाते हैं तब उन्हें अपनी सकारात्मक प्रकृति को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। उदाहरण के रूप में, एक परिवार जिसमें एक छोटा बच्चा था, उसकी सच्ची कहानी याद आ गयी है। जब भी माता-पिता सिनेमा देखने जाना चाहते थे, बच्चे से झूठ कहते थे, कभी यह नहीं कहते थे कि हम सिनेमा जा रहे हैं। लेकिन बच्चा अंतर्ज्ञान से समझ गया था कि उसके माता-पिता उससे कुछ छुपा रहे हैं और उसके बाद उसने उनके निर्देशों का विरोध करना आरम्भ कर दिया। यह अंतर्ज्ञान की प्रतिक्रिया थी। वयस्क बुद्धि के स्तर पर कार्य करते हैं लेकिन बच्चे अंतर्ज्ञान के स्तर पर कार्य करते हैं। इसलिए वे अंतर्ज्ञान के द्वारा अनेक बातों को समझ

लेते हैं जिसे वयस्क बौद्धिक रूप से उनसे छुपाना चाहते हैं। वे समझ जाते हैं कि उनसे कौन झूठ और कौन सच बोल रहा है। उन्हें यह समझ में आता है कि कौन उन्हें नियंत्रित करने का और कौन उन्हें स्वतंत्र रखने का प्रयास कर रहा है। प्रत्येक परिस्थिति में उनका व्यवहार, उनकी अभिव्यक्ति, उनकी आँखें, उनकी मुस्कराहट भिन्न होती है।

एक बार जब आप अपने बच्चे के साथ मित्रवत् हो जाते हैं और उनके साथ निष्ठापूर्ण व्यवहार करते हुए उन्हें अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं तब आपको बच्चों के लिए विशेष रूप से बनाये गये संकल्प की आवश्यकता नहीं होगी, क्योंकि बच्चे उदाहरण से सीखते हैं। हम सभी उदाहरण से ही सीखते हैं, लेकिन एक विशेष साँचे में ढले हुए अपने विचारों, जीवनशैली, मानसिकता या किसी अन्य कारण से हम लम्बे समय तक अपने जीवन में उदाहरण का अनुसरण नहीं कर पाते हैं। लेकिन बच्चे उदाहरण से सीखते हैं और उसे अपने जीवन में उतारते हैं। इसलिए अपने बच्चे के प्रति ईमानदार रहने से उनके अन्दर जो सर्वोत्तम है वह स्वत: प्रकट हो जायेगा।

यदि आप अनुभव करते हैं कि बच्चे के स्वभाव या व्यक्तित्व का कोई पक्ष अवरुद्ध हो रहा है, जैसे शर्मीलापन या समान वय के बच्चों के साथ घुलने-मिलने में असमर्थता या लोगों से जुड़ने में कठिनाई, किसी प्रकार की असुरक्षा या झिझक, पढ़ाई, एकाग्रता एवं स्मरण करने में कठिनाई हो तो आप सरल संकल्पों से प्रारम्भ कर सकते हैं जो बच्चे के जीवन में सकारात्मक अभिव्यक्ति को प्रोत्साहित करेंगे। एक अत्यन्त व्यापक और मौलिक संकल्प जिसे हम लोग सामान्यत: छोटे बच्चों को देते हैं, वह है "मैं सृजनात्मक हूँ।" यह अत्यंत सरल है। अपने बच्चे को यह संकल्प दें और इसके साथ ही उसे जीवन में सृजनात्मक होने का अवसर भी दें, क्योंकि बिना अवसर दिये हुए संकल्प देना व्यर्थ होगा। यदि आप संकल्प देते हैं तो सही अवसर भी देना होगा।

मेरी समझ से माता-पिता को कड़ी मेहनत करनी है, बच्चों को नहीं। बच्चों को केवल स्वयं को अभिव्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।

ऋषि हृदयानन्द – संकल्प एक ऐसा महत्त्वपूर्ण तत्त्व है जिसे हमें अपने लिए लेना चाहिए। माता-पिता के रूप में नयी पीढ़ी की कुंजी हमारे हाथों और हृदय में है। हम जो भी करते और बोलते हैं, बच्चे उन सब पर ध्यान देते हैं,

वे हमारी हर बात को ग्रहण करते हैं। जब आपके बच्चे पचास, साठ या सत्तर वर्ष के हो जायेंगे तो वे बिल्कुल आपके समान व्यवहार करेंगे। यह हमें कैसे मालूम होगा? क्योंकि मैं वही कर रहा हूँ।

अपने बच्चों के लिए आप जो सर्वोत्तम कार्य कर सकते हैं, वह है उन्हें योग निद्रा सिखाना। इसके लिए प्रेरणा के रूप में अपने गुरु स्वामी निरंजनानन्द के उदाहरण का उपयोग करें। जब आप अपने काम से लौटकर आते हैं तो योग निद्रा के कैसेट को चला दें। अपने बच्चों को इसे सुनने दें और आपको इसका अभ्यास करते हुए देखने दें। उन्हें सिखाने का यही तरीका है। यदि आप ऐसा कर सकते हैं तो आपके बच्चों का विकास होगा और वे सीखेंगे और वे वयस्क होने पर योग का अभ्यास करने के लिए प्रेरित होंगे। जब उनके बच्चे होंगे तो वे भी करेंगे।

संकल्प सम्भवत: सबसे महत्त्वपूर्ण बीज है जिसे हम अपनी आंतरिक चेतना में डाल सकते हैं। इसके परिणाम शीघ्र ही दिखाई देने लगते हैं। यदि आप अपने हृदय और मस्तिष्क को भी इस कार्य में लगा दें तो यह सरल हो जाता है क्योंकि यह आनन्ददायक भी है। बच्चे इसे पसन्द करते हैं और यह उन्हें परीक्षा में उत्तीर्ण होने में मदद करता है।

स्वामी योगभक्ति – संकल्प निश्चित रूप से तनाव और भय को दूर करने का अमोघ अस्त्र है। उदाहरण के लिए, जब बच्चे परीक्षा की तैयारी कर रहे होते हैं और साथ ही वे वयस्कों को जीवन के विषय में नकारात्मक बातें कहते हुए सुनते हैं कि आज संसार कितना बेकार हो गया है, और बेरोजगारी के विषय में तथा यह कि एक डिग्री के होते हुए भी नौकरी पाना कठिन हो गया है, तब ऐसे में संकल्प एक अत्यंत शक्तिशाली यंत्र होता है। आप बच्चों को कहें कि यदि वे वही हैं जो वे सचमुच हैं तो उन्हें अपना स्थान अवश्य मिलेगा चाहे जैसी परिस्थितियाँ हों, चाहे माता-पिता जो भी हों। यदि आप उन्हें विश्वास करने के लिए और यह दोहराने के लिए कहें, "मैं जानता हूँ कि मैं यह कर सकता हूँ। मैं जानता हूँ कि मैं सफल होऊँगा", तब वे अवश्य सफल होंगे। यदि आप संकल्प के माध्यम से बच्चों में आत्मविश्वास का संचार करें, तो वे यह ढूँढ़ लेंगे कि मैं कौन हूँ और मुझे क्या करना है, और वे आजीवन ऐसा कर पायेंगे।

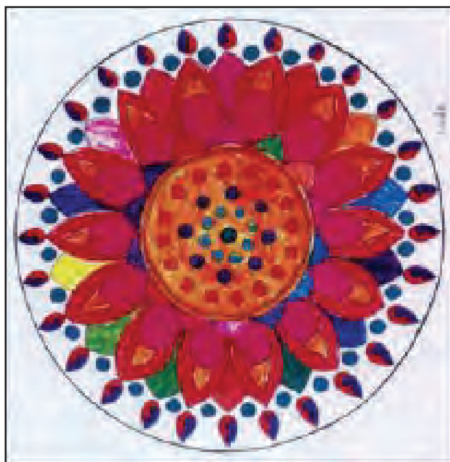
हमलोगों के गुरु के द्वारा यह बताया गया है कि हर व्यक्ति को अपने संकल्प का चयन स्वयं करना है। इसलिए हमें आठ से ग्यारह वर्ष के स्कूली

बच्चों को इस बात का ध्यान रखते हुए यह बताना है कि उनके अन्दर प्रकाश है और उन्हें अपना संकल्प स्वयं चुनना है। उसके बाद उन्हें अपनी आँखें बंद कर लेनी चाहिए और उस छोटी कोमल ध्वनि को सुनना चाहिए जिसे वे अपने हृदय में दोहरायेंगे। प्राय: जब बच्चों को आखें बंद करके मूल वाक्य या शक्तिशाली शब्द को सुनने के लिए कहा जाता है तो उनके चेहरे चमक उठते हैं क्योंकि वे उस छोटी ध्वनि को अपने अन्दर सुनते हैं जो संकल्प का निर्देश देती है। स्कूल की कक्षाओं में हम संकल्प का अभ्यास इसी प्रकार करवाते हैं।

डॉ. ऋषि विवेकानन्द – जब हमारा सबसे छोटा बेटा तीन या चार वर्ष का था तो वह हमेशा सड़क पर दौड़ जाता था। हमारे घर के चारों ओर घेरा नहीं था और हम लोग उसके लिए बहुत चिन्तित रहते थे। इसलिए रात में जब वह सो जाता था तब मैं उसके कान में धीरे से कहता था, "पीटर, जब तुम सड़क के किनारे जाओ तो रुक कर यह अवश्य देख लो कि कोई गाड़ी तो नहीं आ रही है।" मैंने एक सप्ताह में लगभग तीन बार यह कहा। यह संकल्प उसके अचेतन मन में चला गया और इसी ने उसकी रक्षा की होगी, क्योंकि वह अभी भी जीवित है। एक सप्ताह के बाद वह दौड़ता हुआ सड़क तक जाता, लेकिन उसके किनारे पर जाकर रुक जाता और अपने पैरों को देखता। वह समझ नहीं पाता था कि उसके पैर क्यों रुक गये। यही संकल्प है!

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली एक छात्रा

मेरा शुभ तारा



'सीखने में असमर्थ' सत्रह वर्षीया गर्भवती रीता द्वारा बनाया गया मंडल एवं उसकी कविता (छायाप्रति को कलम और पेंसिल से रंगा गया)

मेरा अपना मण्डल

ठंढ भरी बरसात का आज है मंगलवार।
रंग भरूँ अपने मण्डल में, स्कूल में बैठकर,
बातें आतीं मन में ढेरों बनकर विचार।

मैंने जब पाया था तुमको, कुछ भी नहीं थे तुम, पूर्ण श्वेत थे, थे तुम बेरंग।
रंगों ने ही बना दिया, तुमको यूँ जीवन्त।
दिन-प्रतिदिन रूप निखरता है तेरा,
नाम दिया है मैंने तुमको, 'मेरा शुभ तारा'।

ईश्वर में है विश्वास और चमत्कारों में भी,
इस चित्र ने दी है मुझको अनुभूति ऐसी।
देता है यह चित्र मुझे प्रतीति भी ऐसी,
अपलक तुमको देख-देखकर और कहीं मैं पहुँचूँ।
भाता है यह चित्र मुझे, जब भी मैं इसको देखूँ,
भान मुझे है, स्वयं बनाया मैंने इस मण्डल को।

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा

9

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग इसमें इतना विशेष क्या है?

डॉ. स्वामी चन्द्रज्योति सरस्वती

समय बदल रहा है। भौतिकवाद का शीतकाल समाप्त हो रहा है और भक्ति का वसन्त आ रहा है।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

पहली विशेषता – समाज के एक रूपांतरकारी केन्द्रक के रूप में

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा की पहली विशेषता है समाज के लिए इसका एक रूपांतरकारी केन्द्र होना। एक ओर विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा का कार्य-क्षेत्र कठिनाइयों भरा है, क्योंकि भौतिकवाद, सुखवाद तथा अलगाववाद जैसी प्रक्रियाओं के कारण तथाकथित 'असमर्थता', 'अक्षमता', 'अक्रियाशीलता' और 'बाधित' अवस्थाओं की अतिशयता, समाज की बिगड़ती हुई स्थिति में प्राय: अपनी पराकाष्ठा पर चली जाती है। लेकिन दूसरी ओर, समाज के हाशिये पर जो दबाव बढ़ता जाता है वह 'मदद की अपेक्षा में पड़े समुदाय'– बहिष्कृत तथा पिछड़े हुए लोगों के रूपांतरण के लिए शक्तिशाली उपकरण बन सकता है और तब वे ही सबसे पहले नया सबेरा देखने वाले होते हैं।

इस अत्यधिक सबल रूपांतरकारी शक्ति का सर्वोत्तम उदाहरण है, 'द सलामांका स्टेटमेन्ट एण्ड फ्रेमवर्क फ़ॉर ऐक्शन ऑन स्पेशल नीड्स एडुकेशन'। स्पेन के सलामांका में 1994 में विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा पर हुए विश्व सम्मेलन में इस दस्तावेज़ को अपनाया गया था जो इस

विशिष्ट विषय के क्षेत्र में समाज की मुख्य धारा में आवश्यक परिवर्तनों से कहीं आगे था और अभी भी है। वहाँ 92 सरकारों के 300 से अधिक प्रतिनिधि सहभागी और पचीस अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाएँ न केवल 1948 के 'मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा' में उल्लिखित प्रत्येक व्यक्ति के शिक्षा के अधिकार का पुन: उद्घोष करने के लिए, बल्कि 1990 में वैयक्तिक भिन्नताओं के होते हुए भी सभी के लिए शिक्षा के अधिकार को सुनिश्चित करने के लिए हुए विश्व सम्मेलन में विश्व समुदाय द्वारा लिए गये शपथ को दोहराने के लिए एकत्र हुईं। इस सम्मेलन में एकत्र हुए प्रतिनिधियों ने 2000 वर्ष पुराने इतिहास के 'अलगाव पर आधारित' विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा के आधारभूत सिद्धान्त में परिवर्तन की आवश्यकता पर विस्तार से विचार करते हुए माना कि उसके स्थान पर 'व्यापक शिक्षा' की पद्धति का प्रसार किया जाना चाहिए। विश्व स्तरीय आम राय से उन्होंने ऐसे दस्तावेज़ की घोषणा की जिसमें 'सभी के लिए स्कूल' के लिए पहल करने की आवश्यकता को समझते हुए 'व्यापकता के सिद्धान्त' को अपनाया– ऐसी संस्थाएँ जो प्रत्येक व्यक्ति को सम्मिलित करती हैं, भिन्नताओं को सम्मान देती हैं, सीखने में मदद करती हैं और प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकताओं को पूरा करती हैं (यूनेस्को 1994, iii)।

दूसरी विशेषता – रूपांतरकारी यंत्रों के कोष के रूप में

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा की दूसरी विशेषता है उन नयी विधियों का उपयोग करने की 'तत्परता' जो इसके मूल क्षेत्रों में, जैसे मानसिक रूप से मंद, सीखने में असमर्थ, व्यतिक्रमित आचरण, व्यतिक्रमित अभिव्यक्ति एवं भाषा, बाधित श्रवण एवं दृष्टि, शारीरिक दोष एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी त्रुटियों, चरम कोटि की अपंगता वाले बच्चों के साथ-साथ कुशाग्र एवं प्रतिभावान बच्चों की अपेक्षित आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उपयुक्त हों। यह तत्परता दूरगामी आधिकारिक कथनों के कारण प्राय: अवरुद्ध हो जाती है, क्योंकि उनमें परिवर्तन की घोषणा तो होती है लेकिन उन परिवर्तनों को ज़मीनी स्तर पर शिक्षा में किस प्रकार मूर्त रूप दिया जायेगा, यह कभी नहीं बतलाया जाता है।

यहाँ योग, प्राचीन के साथ-साथ आधुनिक जीवन-विज्ञान के रूप में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि यह रूपांतरकारी यंत्रों का कोष प्रदान करता है, जिसका अत्यधिक महत्त्व है। ये न केवल यंत्र के रूप में सहायक होते हैं, बल्कि जिन्हें प्राचीन दार्शनिक उदाहरणों से प्राप्त किया गया है और

कुल मिलाकर जिनका शैक्षिक दृष्टिकोण वैयक्तिक, बाल-केन्द्रित है, साथ ही उनमें समानता, सम्मान और सबको मिलाकर चलने का भाव भी है।

विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा तथा उससे सम्बद्ध क्षेत्रों में योग के प्रयोग की योग्यता एवं उसका प्रभाव के विभिन्न पक्ष वैज्ञानिक विश्लेषण के विषय रहे हैं –

- बच्चों में भय एवं चिन्ता (प्लैटेनिया-सोलैज़ो इत्यादि 1992, टेलीज़ इत्यादि 1997)
  - i. योग की प्रायोगिक विधियाँ – शिथिलीकरण, सजगता के अभ्यास, आसन
  - ii. यौगिक प्रशिक्षण का प्रभाव – अनियमित श्वसन और आराम की स्थिति में हृदयगति में प्रत्यक्ष रूप से कमी; चिंता एवं उद्विग्नतापूर्ण आचरण में कमी; कॉर्टिसोल के स्तरों में गिरावट
- किशोरों में आक्रामकता और हिंसा (ल्यूडके 2000)
  - i. योग की प्रायोगिक विधियाँ – शिथिलीकरण (योग निद्रा); मानस दर्शन एवं कला चिकित्सा (मण्डल)
  - ii. यौगिक प्रशिक्षण का प्रभाव – असामाजिक व्यवहार में कमी; आत्मसम्मान में वृद्धि
- बच्चों में सीखने की असमर्थता (टेलीज़ इत्यादि 1993, सुमैर 1998)
  - i. योग की प्रायोगिक विधियाँ – आसन; प्राणायाम; मौन; त्राटक
  - ii. यौगिक प्रशिक्षण का प्रभाव – शारीरिक नियन्त्रण एवं मानसिक एकाग्रता में प्रत्यक्षतः वृद्धि; अवधान की अवधि एवं स्मृति में सुधार
- बच्चों में मानसिक पिछड़ापन (उमा इत्यादि 1989, सुमैर 1998)
  - i. योग की प्रायोगिक विधियाँ – आसन (विशेष रूप से सूर्य नमस्कार), शिथिलीकरण व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान
  - ii. यौगिक प्रशिक्षण का प्रभाव – IQ (बुद्धि का स्तर) और सामाजिक अनुकूलन के मापदण्डों में महत्त्वपूर्ण सुधार; भावनात्मक स्थिरता एवं आत्मसम्मान में वृद्धि
- बच्चों में शारीरिक दोष (सुमैर 1998)
  - i. योग की प्रायोगिक विधियाँ – आसन, प्राणायाम, शिथिलीकरण
  - ii. यौगिक प्रशिक्षण का प्रभाव – शरीर के लचीलेपन और शारीरिक नियंत्रण में सुधार।

तीसरी विशेषता – वैयक्तिक एवं वैश्विक स्तरों पर एकीकृत क्षमता के रूप में

हमारे संदर्भ में, योग विज्ञान की दो महत्त्वपूर्ण विशेषताएँ हैं – पहली, इसकी पद्धतियों में एकीकृत क्षमता सम्मिलित है। दूसरी, इसमें उस विशेष विज्ञान को प्रोत्साहित करने की क्षमता है, जिसकी पद्धतियों का प्रयोग किया गया है।

इसलिए विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा की तीसरी विशेषता है, सभी उल्लिखित स्तरों पर 'सब के लिए शिक्षा' के प्रकटीकरण के लिए योग के प्रयोग का सहारा लेना –

- व्यक्तिगत स्तर पर – प्रत्येक बच्चे के मस्तिष्क, हाथ एवं हृदय का एकीकरण
- अन्तर्वैयक्तिक स्तर पर – सब के लिए स्कूलों के प्रति बच्चों, अभिभावकों, शिक्षाशास्त्रियों तथा समाज सेवकों का एकीकृत प्रयास
- राष्ट्रीय स्तर पर – सम्मिलित शिक्षा के सिद्धान्त को नियम या नीति के रूप में अपना कर और ऐसे बच्चे जिनके लिए विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा अपेक्षित है, विकेन्द्रीकृत एवं सहभागिता पद्धति की योजना, उसके संचालन तथा मूल्यांकन के प्रोत्साहन और एकीकरण के द्वारा
- अन्तर्राष्ट्रीय एवं विश्व स्तर पर – सरकारों की योजनाओं, विशेषीकृत संस्थाओं तथा विश्वस्तरीय संस्थाओं के एकीकरण द्वारा यह सुनिश्चित किया जाये कि सबों की शिक्षा के लिए कार्य कर रहे विभिन्न मंचों/संस्थाओं में विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा चर्चा का हिस्सा बने और शैक्षिक समुदायों को अनुसन्धान तथा नेटवर्क बनाने के लिए और सूचना के क्षेत्रीय केन्द्रों की स्थापना के लिए उत्प्रेरित करे और सम्मिलित शिक्षा के लिए दस्तावेज़ तैयार करे।

अपने प्रश्न 'विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा के लिए योग में ऐसी क्या विशेषता है?' के उत्तर के सार के रूप में हम अन्ततः यह कह सकते हैं कि योग एक ऐसी स्कूल-प्रणाली को स्थापित करने का महत्त्वपूर्ण साधन प्रदान करता है जिसमें शैक्षिक एवं चिकित्सात्मक पाठ्यक्रम को बच्चों की व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार तैयार किया जा सके, न कि इसके विपरीत ऐसी शिक्षा प्रणाली, जिसमें बच्चों को समान रूप से स्कूल की आवश्यकताओं के अनुसार ढालने का प्रयास किया जाता है।

10

विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए कक्षा

स्वामी सवितानन्द सरस्वती

मुझे विभिन्न संस्थाओं में पूरे समय रहने वाले या निश्चित किये गये दिनों के अनुसार उपस्थित होने वाले अपंग बच्चों के साथ योग सम्बन्धी कार्य करने का सुअवसर प्राप्त हुआ।

उन बच्चों की शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक अवस्थाओं में अत्यधिक अन्तर था, फिर भी उन सब में एक प्यारी बात थी। मैंने अनुभव किया कि वे बहुत कष्ट सहन कर रहे थे, न केवल अपनी अपंगता के कारण शारीरिक रूप से, बल्कि बोलने में या समझे जाने में असमर्थता के कारण वे स्वयं को अभिव्यक्त नहीं कर पा रहे थे, यह विशेष रूप से कुंठित करने वाला प्रतीत हुआ। उनमें से अनेक बच्चों को उनकी भावनाओं को शान्त करने या मिरगी जैसी किसी अन्य समस्या के निदान के लिए स्थाई रूप से दवाओं पर रखा जा रहा था, और ऐसा नहीं था कि उन पर उन दवाओं से मन्दता या आलस्यकारक अवांछित प्रभाव न हुआ हो। बच्चों के कुछ समूह अपेक्षाकृत गतिमान और मानसिक रूप से तीक्ष्ण थे, इसलिए कुछ अभ्यास के बाद वे सूर्य नमस्कार जैसे आसन भी कर पा रहे थे। सूर्य नमस्कार कुछ क्रमबद्ध आसनों का ऐसा समूह है जिसे सामान्य लोगों को भी करने में कठिनाई होती है। हमने बच्चों को आसनों में पूर्णता प्राप्त कराने का प्रयास नहीं किया, बल्कि उन्हें अपने शरीर को हिलाने और शिक्षक के अनुकरण के प्रयास के लिए सबको उसमें भाग लेने और आनन्द उठाने के लिए प्रोत्साहित किया।

सामूहिक भागीदारी

हमने इन कक्षाओं में सभी विद्यार्थियों को एक वृत्त में बैठाया, और उनके साथ बीच-बीच में स्कूल के शिक्षकों तथा सहायकों के साथ योग शिक्षकों को भी रखा ताकि आवश्यकता पड़ने पर वे उनकी मदद कर सकें और दूसरों के साथ उनका दृष्टि-सम्पर्क हो सके जिससे वे स्वयं को अकेला अनुभव न करें। इसमें बच्चों को आनन्द आया। यह उन लोगों के लिए एक खेल के समान था। कुछ बच्चे जो भले ही अभ्यास में भाग नहीं ले रहे थे और अन्यमनस्क रहते थे, उन्हें भी सबके साथ उस वृत्त में बैठने के लिए प्रोत्साहित किया गया। हालाँकि मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि वे यह पूरी तरह समझ पा रहे थे कि वहाँ क्या हो रहा था और कुछ समय के बाद उनमें से कुछ अचानक मुखर हो उठे तथा उन अभ्यासों को बिल्कुल सही ढंग से करने लगे जिन्हें वे इतने दिनों से देखते आ रहे थे। ऐसे बच्चे जो बाहर से खोये-खोये से लगते हैं, हमें कभी उनकी समझ के स्तर को कम करके नहीं आँकना चाहिए।

आसन

अनेक आसनों को वृत्त में खड़े होकर और एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर किया जाता था जिससे सभी बच्चों के बीच परस्पर सम्पर्क बनाए रखने में सहायता मिलती थी। उनमें जो बच्चे अपेक्षाकृत अधिक सक्षम थे, वे आवश्यकता पड़ने पर दूसरों को, विशेषकर उन्हें सम्भालते भी थे जो अच्छी तरह सीधे खड़े भी नहीं हो पाते थे। उन आसनों ने रीढ़, हाथों और पैरों को संतुलित करने, बैठने की तरीके को सुधारने और लचीलापन बढ़ाने में सहायता की।

हमने उनकी रुचियों को उत्प्रेरित करने के लिए कल्पना एवं ध्वनि का उपयोग किया। उदाहरण के लिए, कटि चक्रासन को इस प्रकार करवाया गया मानो कपड़ा धोने वाली मशीन में अपने कपड़ों को धो रहे हों; हर बार घूमने के साथ वे 'व्हुश, व्हुश' की ध्वनि भी निकालते जाते थे। उसके बाद हम झुककर अपने पैरों के अँगूठों का स्पर्श करते हुए पाद हस्तासन करते थे और अपने कपड़ों को उठाते हुए इस प्रकार ताड़ासन करते थे मानो हम उन्हें रस्सी पर फैला रहे हों।

दूसरा मनपसन्द आसन था रज्जुकर्षणासन जिसे घंटी बजाने के रूप में किया जाता था। इसमें सभी एक वृत्त में खड़े होकर एक-दूसरे का हाथ थाम लेते थे। वे अपने हाथों को इस प्रकार ऊपर ले जाते थे मानो किसी काल्पनिक

रस्सी को खींचने वाले हों और अपने हाथों को झटके से नीचे ले जाते हुए बैठ भी जाते थे, साथ ही जोर से 'डिंग डौंग' बोलते थे। यह करना कठिन था, इस आसन को करते समय बच्चों के शरीर और मन के बीच के समन्वयन की वृद्धि को देखकर स्कूल के शिक्षक प्रसन्न हुए।

तिर्यक ताड़ासन स्वयं को खींचने और संतुलन करने के लिए अच्छा था। हमने इसे इस कल्पना के साथ किया कि हम लोग हवा के झोंके से हिलते हुए वृक्ष हैं और साथ में आँधी जैसी ध्वनि भी निकाली। खड़े होकर किये जाने वाले दूसरे आसन में एक-दूसरे के हाथों को थामना था और एक पैर पर संतुलित होने का प्रयास करना था। यह उन बच्चों या वयस्कों के लिए भी सरल नहीं है जिन्हें कोई समस्या नहीं है, लेकिन यह स्नायु-तंत्र के समन्वयन एवं संतुलन के लिए बहुत अच्छा है।

बैठकर किये जाने वाले आसनों में पवनमुक्तासन भाग – 1, नाव चलाना और चक्की चलाना सम्मिलित थे। एक गीत के साथ नाव चलाना बहुत आनन्दप्रद था। इसके लिए एक-दूसरे के हाथों को थामकर एक साथ नाव चलाई गयी। इस आसन ने धीमे बच्चों को साथ मिलकर गति करने के लिए उत्प्रेरित करने में मदद की। अनेक बच्चों को व्यक्तिगत सहायता की आवश्यकता थी। यदि स्कूल के पर्याप्त सहायक होते तो असमर्थ विद्यार्थियों को अधिक करने के लिए उत्प्रेरित किया जा सकता था। हमने बच्चों पर सहयोग करने के लिए दबाव नहीं डाला, बल्कि कक्षा को इतना आनन्ददायक बना दिया कि वे उसमें भाग लेने के लिए प्रोत्साहित हो गये।

जिन अन्य आसनों का हमने प्रयोग किया उनमें पाचन, पैरों और उदर के लिए पवनमुक्तासन भाग – 2, तथा समन्वयन, पीठ और रीढ़ के लिए मार्जारी आसन एवं व्याघ्रासन सम्मिलित थे। पैरों को खींचने के लिए और मस्तिष्क को उत्प्रेरित करने के लिए इसमें पर्याप्त मात्रा में रक्त संचार के लिए पर्वतासन अच्छा है। विद्यार्थियों ने सिंहगर्जनासन को बड़े आनन्द के साथ किया। यह उनकी वाक्शक्ति को सुधारने, दबी हुई भावनाओं को बाहर निकालने और कान, नाक तथा गले की तकलीफ़ को दूर करने में अत्यन्त सहायक था।

प्राणायाम

हम जानते हैं कि सामान्य रूप से नाक के द्वारा श्वसन करना मस्तिष्क को उत्प्रेरित करता है, जबकि इनमें से अधिकतर बच्चे मुँह से श्वास लेते हैं जिससे

इनकी मानसिक अयोग्यता और भी बढ़ गयी थी। अनुपयुक्त आहार, दवाओं, एलर्जी तथा अन्य कारणों से उनमें से अधिकतर के शरीर में अत्यधिक श्लेष्मा की समस्या उत्पन्न हो गई थी।

बैठकर नाक के द्वारा गहरे श्वसन का अभ्यास करना शिथिलीकरण एवं मस्तिष्क को उत्प्रेरित करने में सहायक था। कुछ अधिक सक्षम विद्यार्थियों ने सरल नाड़ीशोधन सीख लिया जिसका अत्यधिक प्रभाव हुआ। पीठ के बल लेटकर पेट पर हाथों को रखकर उदर श्वसन उन लोगों को सिखाया गया जो इसे समझ पा रहे थे। भ्रामरी के अभ्यास में सबने नाक से मधुमक्खी जैसी ध्वनि निकालकर उसका आनन्द उठाया। इससे मस्तिष्क को शिथिल करने, क्रोध तथा कुंठा को कम करने और कान, नाक तथा गले की दशा को सुधारने में मदद मिली जिसमें सामान्यत: समस्या बनी रहती थी।

शिथिलीकरण

इन विद्यार्थियों के लिए शिथिलन की सर्वोत्तम विधि थी सामुदायिक रूप से कीर्तन करना; अत्यधिक अपंगता वाले बच्चों की भी आँखों में तब चमक आ जाती थी जब ताल वाद्यों के साथ हारमोनियम को लाया जाता था। यहाँ उन्हें गाकर (या कम से कम आनन्द भरी ध्वनि निकालकर) और हाथों से ताली बजाकर या किसी वाद्य यंत्र को बजाकर स्वयं को अभिव्यक्त करने का अवसर मिलता था। इससे उनके मन एवं शरीर के बीच समन्वयन में वृद्धि हुई और उनका भावनात्मक तनाव दूर हुआ। उन लोगों ने पूरी तरह आनन्द उठाया और प्रत्येक व्यक्ति ने किसा-न-किसी प्रकार उसमें भाग लिया। कक्षा के समापन का यह एक अच्छा तरीका था जिससे वे तनावमुक्त तथा प्रसन्न होकर वापस लौटते थे। यदि कक्षा के प्रारम्भ में ही बच्चों में उद्विग्नता और अनुशासनहीनता होती थी तो हम लोग अन्य अभ्यासों की तैयारी के लिए उन्हें शान्त करने के लिए पहले कीर्तन का ही अभ्यास कर लिया करते थे।

औपचारिक रूप से शवासन का प्रयोग संक्षेप में कल्पना के साथ किया जाता था, क्योंकि वे प्राय: बेचैन हो जाया करते थे। हमें यह मालूम नहीं कि बोलकर जो अभ्यास कराया जाता था उसे वे बच्चे कितना समझ पाते थे, लेकिन शब्दों के स्वर एवं लय उन्हें तनाव रहित और तरोताज़ा कर देते थे।

शशांकासन में संक्षिप्त शिथिलीकरण मन एवं ऊर्जा को शान्त करने, क्रोध तथा अत्यधिक भावुकता को कम करने, और मस्तिष्क को उत्प्रेरित करने

के लिए सिर में प्रचुर मात्रा में रक्त संचार के लिए लाभदायक होता है। इस अभ्यास को कक्षा में कभी भी किया जा सकता है, विशेष रूप से बच्चों को शान्त करने के लिए।

अन्य विधियाँ

कुछ बच्चों में शारीरिक पंगुता इतनी अधिक थी कि वे अधिक क्रियाशील नहीं हो पाते थे, यहाँ तक कि वे न तो बैठ पाते थे, न चल पाते थे, न ही बोल पाते थे। ये बच्चे बिस्तर या पहिए वाली कुर्सी तक ही सीमित रहते थे और अनेक की शारीरिक विरूपता कष्टदायक थी तथा शारीरिक अभिव्यक्ति को सीमित कर देती थी, भले ही वे मानसिक रूप से अपेक्षाकृत सजग रहते हों। ऐसे बच्चों के छोटे समूहों में एक बच्चे के साथ एक प्रशिक्षक को कार्य करना होता था। इसके साथ ही हम लोग स्कूल के कर्मियों को इस योग्य बनाने के लिए प्रशिक्षित कर रहे थे कि वे हमारी अनुपस्थिति में कार्य को जारी रखें, यदि सम्भव हो तो प्रतिदिन, ताकि बच्चे योग से अधिकतम लाभ उठा सकें।

ऐसे बच्चों के शरीर के अंगों को हम लोग अत्यंत कोमलता के साथ योग के आसनों के अनुरूप हिलाते थे। यह अधिकतर शरीर के जोड़ों के साथ ही किया जाता था और इसके लिए पवनमुक्तासन भाग–1 का प्रयोग किया जाता था; बच्चे जमीन पर बिछे गद्दे पर लेटे रहते थे। हम लोग इसके लिए सावधान रहते थे कि उन्हें कोई पीड़ा नहीं हो। यदि पीड़ा होती थी तो वे उसे अपनी आँखों से व्यक्त करते थे। हम लोग उनके शरीर पर बिना किसी बल का प्रयोग किये हुए अंगों को धीमे-धीमे व्यायाम कराते थे। इससे शारीरिक तनाव दूर करने में और सम्पूर्ण शरीर में प्राण के मुक्त प्रवाह को प्रेरित करने में मदद मिलती थी। यद्यपि यह एक धीमी प्रक्रिया थी, क्योंकि उनके कुछ अंग लोहे की छड़ के समान कड़े थे, किन्तु लंबे समय तक ऐसा करने पर यदि वे तनाव रहित हो जाते और उनका शरीर बेहतर ढंग से कार्य करने लगता, तो यह एक लाभप्रद प्रयोग था।

उनके शिथिलन के लिए हम धीमे कीर्तन के साथ उनके शरीर की कोमलता के साथ मालिश करते थे जिससे उनके शरीर को मानव स्पर्श की अनुभूति होती थी। हम लोग मन को शान्त करने वाले कीर्तनों के कैसेट भी बजाते थे और उसके साथ आसन भी करवाते जाते थे जिससे उन्हें अधिक तनावमुक्त होने और तत्परता के साथ आसन करने में मदद मिलती थी।

मंत्रों का उच्चारण शिथिलन के लिए तथा बच्चों को केन्द्रित करने के लिए अत्यंत उपयोगी था। हम उनके साथ ऊँचे स्वर में ॐ के उच्चारण का अभ्यास करते थे जिससे उनकी वाणी, अभिव्यक्ति और गले की समस्याओं को दूर करने में लाभ हुआ।

स्नेह

इन बच्चों को योग की शिक्षा देने में आनन्द आया, क्योंकि उनमें कोई बौद्धिक अवरोध नहीं था। वे हमें और योग को स्वीकार कर रहे थे। हम ज्यों-ही कमरे में या कक्षाओं के लिए स्कूल में प्रवेश करते थे, वे हमारा स्वागत करने के लिए दौड़ते हुए हमारे पास आकर हमारे गले लग जाते थे। इससे मुझे ज्ञात हुआ कि वे योग का आनन्द उठा रहे थे और स्पष्ट रूप से वे यह समझ गये थे कि इसे करने से वे बेहतर अनुभव कर रहे थे।

बच्चों को योग करते हुए देखकर शिक्षकों को उनकी योग्यता का बोध हुआ और उन्होंने हमें सूचित किया कि योग की कक्षा के बाद बच्चे तनावमुक्त होकर अधिक अच्छी तरह कार्य कर रहे थे। हमने उन्हें योग के निर्देश देना सीखने के लिए प्रोत्साहित किया ताकि वे बच्चों को उत्कर्ष की अनुभूति दे पायें और साथ ही उसका लाभ उठायें। उन शिक्षकों से बहुत अपेक्षाएँ की जा रही थीं और वे तनावपूर्ण स्थितियों में कार्य कर रहे थे, इसलिए कई परिस्थितियों में हम उन्हें तनावमुक्त करने के लिए योग निद्रा के अभ्यास करवा रहे थे और बेहतर समझ तथा अपने स्वास्थ्य के लिए उन्हें योग के अभ्यास के लिए प्रोत्साहित कर रहे थे।

11

बधिर और बाधित श्रवण वाले बच्चों के लिए योग निद्रा

स्वामी निर्मलरत्न सरस्वती

मैंने 1987 में क्राइस्टचर्च, न्यूज़ीलैण्ड के बधिर और कम सुनने वाले बच्चों के वैन ऐश कॉलेज के जूनियर स्कूल में वर्ग शिक्षिका के रूप में कार्य किया। मेरे इस कार्य में मेरी बचपन की शिक्षा, कक्षाओं में शिक्षण के कुछ वर्षों के अनुभव और सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण, मेरे संन्यास जीवन के अनुभव समन्वित हो गये थे। मैंने स्वयं को ऐसे बच्चों से घिरा हुआ पाया जिनमें वह सब था जो औसत रूप से सुनने वाले और भिन्न श्रेणियों के बधिर बच्चों में होता है। ऐसा प्रतीत होता था मानो प्रत्येक मानवीय तत्व उन छोटे बच्चों में प्रत्यक्षत: समा गया हो; मोहकता, सौम्यता, भोलापन, जानने, सीखने और प्यार किये जाने की उत्सुकता के साथ-साथ आक्रामकता, कुंठा, धैर्यहीनता, नटखटपन – उनकी बधिरता या कम सुन पाने के कारण इन सब में वृद्धि हो गयी थी।

बधिर बच्चों को शिक्षित करने का यह मेरा पहला अनुभव था। मुझे सामान्य रूप से सुनने वाले बच्चों के साथ सरलता से होने वाली बातें याद आ गयीं – फुसफुसाहट के साथ उनकी गुप्त बातों को सुनना, एक ऐसा खेल जिसमें एक बंद बक्से के अन्दर से आ रही रहस्यमयी ध्वनि का अनुमान लगाना, एक बाग या झाड़ियों वाले किसी स्थान में टहलना जहाँ प्राकृतिक ध्वनियों को सुना जा सके, जैसे बर्फ की आवाज, पत्तियों की सरसराहट, चिड़ियों की चहचहाहट, सागर की गरगराहट। हमारे श्रव्य जगत् में होने वाली मंद और उग्र ध्वनियाँ बधिर बच्चे के अनुभव का हिस्सा नहीं होती हैं।

एक छोटे से बच्चे में बधिरता के लक्षणों का पता चलते ही तत्काल जो प्रत्यक्ष समस्याएँ उठ खड़ी होंगी, मैंने उनका ध्यान रखा – परिवार एवं समाज में होने वाला भावनात्मक उथल-पुथल, सामान्य बोली के लिए ध्वनि में उतार-चढ़ाव आदि के विकास के साथ शारीरिक तनाव एवं दबाव, अपनी दमित ऊर्जा के साथ सामान्य व्यक्ति की मदद करने और उन्हें प्रोत्साहित करने वाले संसार का सामना करना, इत्यादि। मेरा मन योग के प्राचीन विज्ञान में टटोल कर देखने लगा कि वह इन बच्चों को क्या प्रदान कर सकता है।

क्या योग इनकी जीवनचर्या में सम्मिलित हो सकता है?

योग के अभ्यास इन बधिर बच्चों की अन्तर्निहित प्रतिभाओं को किस प्रकार प्रकट कर सकते हैं? योग शिक्षण के मेरे अनुभवों ने मुझे दिखाया था कि क्रोध और आक्रामकता के दबे हुए भाव वाले बच्चों के लिए, कुछ प्राप्त करने और किसी का अनुपालन करने की इच्छा के दबाव, भावनात्मक रूप से दु:खी बच्चों के लिए और भावनात्मक रूप से आविष्ट परिवारों से आने वाले बच्चों के लिए योगासनों के अन्तर्गत होने वाली शारीरिक क्रियाएँ तथा उत्तरोत्तर योग द्वारा शिथिलीकरण उपयुक्ततम तथा सर्वाधिक लाभप्रद होते हैं। वैज्ञानिक अनुसन्धानों ने यह दर्शाया है कि योग निद्रा की सरल विधियाँ गहन शिथिलन में सहायक होती हैं जिससे अचेतन मन में संचित नकारात्मक विचारों या संस्कारों को बाहर आकर विलुप्त होने का अवसर मिलता है।

बच्चे को मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक रूप से एक सीमा तक शिथिल करने के लिए योग निद्रा ही प्रत्यक्षत: प्रारम्भिक चरण प्रतीत हुआ। स्वामी सत्यानन्द की योग निद्रा की पद्धति निर्देशों को सुनने की योग्यता पर आधारित है। इसलिए बधिर बच्चों के लिए वैकल्पिक वाचिक एवं श्रव्य निर्देशों की आवश्यकता थी। मुझे श्री स्वामीजी की 'न्यास' पर हुई वार्ता याद आ गयी; इसी प्राचीन तांत्रिक अभ्यास से उन्होंने योग निद्रा की वर्तमान पद्धति का गठन किया।

न्यास के अभ्यास में योगी ध्यान के किसी आसन में बैठकर अपनी चेतना को क्रमबद्ध तरीके से शरीर के सभी अंगों में घुमाते थे। यह अभ्यास ध्यान के अभ्यासों के लिए शरीर को उच्चतर चेतना में स्थित करने के लिए था। शरीर के प्रत्येक अंग का नाम लिया जाता था और तब उसका मानस दर्शन या उसका स्पर्श किया जाता था, साथ ही एक विशेष मंत्र उस अंग के लिए कहा जाता

था। न्यास में शरीर के प्रत्येक अंग को स्पर्श करने की विधि से मैंने बधिर बच्चों के लिए योग निद्रा में स्पर्श को निर्देश के माध्यम के रूप में विकसित किया।

योग निद्रा के प्रारम्भिक चरण

वैन ऐश में सर्वप्रथम योग निद्रा के अभ्यास दो नौ वर्षीया बालिकाओं को करवाये गये जो पूर्णतया बधिर थीं। उनकी वर्ग शिक्षिका ने सुना था कि मैं योग सिखाती हूँ, इसलिए मुझसे पूछा कि क्या मैं चेर एवं मिनी को कुछ शिथिलीकरण के अभ्यास करवा सकती हूँ। मिनी को अपनी वाणी सम्बन्धी उपचार कक्षा में अत्यधिक कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा था क्योंकि उसके गले में बहुत कड़ापन था जिसके कारण उसके गले से कोई गम्भीर ध्वनि नहीं निकल पाती थी। चेर को भी वही समस्या थी, लेकिन मिनी से कम। जब मुझसे यह निवेदन किया गया तो मुझे सबसे पहले योग निद्रा, सिंहासन और कुछ सरल प्राणायामों का विचार आया। इसलिए मिनी एवं चेर को उनके सामान्य वाणी उपचार कक्षा में भेजने के स्थान पर सप्ताह में तीन बार मेरे पास शिथिलन अभ्यासों के लिए भेजा गया।

योग निद्रा की प्रारम्भिक कक्षा में अत्यंत सरल अभ्यास थे। परिणामस्वरूप दोनों बालिकाओं ने मेरे सामने पालथी लगाकर बैठना सीख लिया। मैंने प्रत्येक बालिका को अपनी सीमित सांकेतिक भाषा में निर्देशों को समझाया और व्यक्तिगत रूप से स्पर्श-संकेत विधि को दर्शाया। जब मैं एक को बताती रहती थी तब दूसरी बहुत ध्यान से देखती थी। उनकी दृष्टि सम्बन्धी तीक्ष्ण अवधारणा ने किसी भी क्रिया को छूटने नहीं दिया और दोनों ने अभ्यास को बहुत शीघ्रता से सीख लिया। इससे पहले कि वे प्रारम्भ करने के लिए अपनी आँखें बन्द करतीं, मैंने ऑस्ट्रेलिया की संकेत-भाषा का प्रयोग करते हुए उन्हें निम्नलिखित निर्देश दिया –

पद्मासन में बैठो।

अपने शरीर को स्थिर रखो। शरीर को हिलाओ नहीं।

जब हम प्रारम्भ करेंगे, अपनी आँखें बन्द कर लेना और अभ्यास समाप्त होने तक आँखों को बन्द ही रखना।

मैं तुम्हारे शरीर के विभिन्न अंगों – दाहिना हाथ, केहुनी, कन्धा, कमर, नितम्ब, जाँघ, घुटना, टखना, तलवा तथा इसी प्रकार शरीर के बायें अंगों का स्पर्श अपने हाथों से करूँगी।

हर बार जब मैं एक अंग का स्पर्श करूँ तो तुमको –

- स्वयं से उस अंग का नाम बोलना है।
- अपने सिर के अन्दर उस अंग को चित्र के समान देखना है।
- उस अंग को तनावमुक्त अनुभव करना है।

जब अभ्यास समाप्त हो जायेगा तब मैं आपके ललाट का तीन बार स्पर्श करूँगी। उसके बाद आप अपने हाथों और पैरों को धीरे-धीरे हिलायें तथा शरीर को ताने। अन्त में अपनी आँखों को खोल दें।

मुझसे व्यक्तिगत स्तर पर निर्देशों को लेने और नमूनों को देखने के बाद मिनी एवं चेर ने एक-दूसरे पर अभ्यास को कई बार किया। पालथी में बैठकर अभ्यास करते हुए क्रमश: उसमें शरीर के अन्य भागों (पीठ, पेट, नाभि, छाती, गर्दन, चेहरा, आँखें, कान, गाल, नाक, ओठ, ठुड्ढी इत्यादि) को भी जोड़ देने के बाद मैंने शवासन का प्रदर्शन किया। उसके बाद से योग निद्रा का अभ्यास अधिकतर शवासन में ही होने लगा।

अभ्यासों का विस्तार

योग निद्रा के अभ्यास में क्रमश: नासिका, गले, छाती, नाभि और उदर पर श्वास की सजगता को सम्मिलित किया गया। यौगिक श्वसन भी आरम्भ कराया गया। योग निद्रा में शरीर के उन अंगों को सम्मिलित करने के पहले उन पर श्वास की सजगता को सिखाना आवश्यक था। योग निद्रा की कक्षा में उन श्वसन अभ्यासों को सम्मिलित करने के पहले बच्चों के लिए उन्हें जानना और समझना आवश्यक है। इस प्रकार आप उन पर एक साथ अनेक नये निर्देशों का बोझ नहीं डालेंगे। वक्षीय, उदरीय तथा यौगिक श्वसन को सिखाने के पूर्व प्रशिक्षक को अभ्यासों का अच्छा ज्ञान होना चाहिए और उनमें प्रत्येक अभ्यास को सरल सांकेतिक भाषा में प्रदर्शित करने की योग्यता होनी चाहिए।

योग निद्रा अधिक गहन या अधिक लम्बी न हो जाये इसके लिए इसके प्रत्येक सत्र में श्वास की सजगता के लिए केवल एक प्रकार का ही अभ्यास कराया जाता था। योग निद्रा के प्रत्येक अभ्यास के पूर्व अधिक-से-अधिक सरल और स्पष्ट निर्देश दिये जाते थे। इस प्रकार, बच्चे प्रशिक्षकों द्वारा स्पर्श-संकेत दिये जाने पर अच्छी तरह जानते थे कि उन्हें क्या करना है। उदाहरण के लिए, यदि श्वास की सजगता योग निद्रा का हिस्सा होती थी तब उसके

लिए बच्चों को बताया गया था कि नासिका श्वसन के लिए नासिका पर, वक्षीय श्वसन के लिए वक्ष पर और यौगिक श्वसन के लिए वक्ष से उदर पर अँगुली से हल्की ठोकर मारी जायेगी। बच्चों को सिखाया गया था कि श्वास की सजगता को शरीर के उस अंग में तब आरम्भ करना है जब उन्हें वहाँ स्पर्श-संकेत दिया जायेगा और उसे तब तक जारी रखना है जब तक दोबारा वही स्पर्श-संकेत न दिया जाये।

मानस दर्शन के खेल को अन्य कक्षा के समय में सिखाया जाता था, इसलिए जब इसे योग निद्रा के अभ्यास में सम्मिलित किया गया तब बच्चे इसमें पारंगत हो चुके थे। इस खेल में प्रत्येक बच्चे ने निश्चित रूप से यह बताया कि वह अपने सिर के अन्दर पाँच से दस वस्तुओं को देखना चाहता है। शाम्भवी मुद्रा में अपनी आन्तरिक दृष्टि को भ्रूमध्य में केन्द्रित करते हुए बच्चा सूचीबद्ध वस्तुओं को एक-एक कर उनके सही क्रम में जिस प्रकार देख रहा था, मन-ही-मन वह उनका नाम लेता था।

जब मानस दर्शन को योग निद्रा में सम्मिलित किया गया तो उसे हमेशा या तो श्वास की सजगता के बाद या शरीर पर चेतना के घुमाने के बाद लाया जाता था – यह इस पर निर्भर करता था कि योग निद्रा के अभ्यास में किस अंश को लिया गया है। मानस दर्शन को प्रारम्भ करने के पूर्व प्रशिक्षक छात्रों के ललाट को धीरे से अपनी हथेली से दबाते थे। उसके बाद बच्चों को मालूम था मानस दर्शन में उन अनेक चित्रों को देखना प्रारम्भ करना है जिन्हें उन लोगों ने कक्षा के मानस दर्शन के खेल में चुना था।

मानस दर्शन का अभ्यास पूरा हो जाने के बाद बच्चों को योग निद्रा के अभ्यास को समाप्त करना सिखाया गया। यदि उपयुक्त हो तो एक सरल संकल्प को योग निद्रा में जोड़ा जा सकता है। मेरी और छात्रों की स्थिति में संकल्प लेने का सबसे अच्छा समय तब था जब वे अभ्यास को समाप्त करने के पूर्व शरीर को तानने लगते थे।

जूनियर स्कूल के बच्चों को भी प्रारम्भिक प्रदर्शन एवं निर्देशों को बिल्कुल उसी प्रकार समझाया गया जिस प्रकार मिनी एवं चेर को समझाया गया था। वे सभी छोटे बच्चे जो छः-सात वर्षों के थे, कुछ ही सत्रों के बाद अच्छे अभ्यासी और निपुण प्रशिक्षक बन गये। वे एक-दूसरे का परीक्षण करते और उन्हें तब तक सुधारते रहते जब तक वे पूरी तरह यह नहीं समझ जाते कि उन्हें क्या करना है। बच्चे शरीर के अन्य भागों को भी सम्मिलित कर लेते थे, और वे

योग निद्रा को खेल के मैदान में भी करते थे ताकि वे बच्चे भी उसे सीख सकें जो अन्य कक्षाओं में थे। योग निद्रा जूनियर स्कूल की दैनिक चर्या का हिस्सा बन गयी; इसे या तो मध्याह्न भोजन के पूर्व या उसके बाद दस मिनट के लिए किया जाने लगा।

योग निद्रा की विधियों का उपयोग मुख्य रूप से व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक (और आध्यात्मिक) आवश्यकताओं पर निर्भर करता है। आपको बधिरों की आवश्यकता का निरंतर सतर्कता के साथ ध्यान रखना होगा ताकि वे एक-दूसरे के साथ तथा उन लोगों के साथ संचार स्थापित कर पायें जो उनके सम्पर्क में आते हैं। सांकेतिक भाषा, मुख और शरीर की मुद्राएँ, मूक अभिनय तथा होंठों की गति से बातों को समझना बधिरों एवं कम सुनने वालों के लिए पूर्ण संचार के कुछ साधन हैं, और इन सबमें दृष्टिगत अवधारणा व्यापक रूप से आवश्यक होती है। वैन ऐश स्कूल के योग निद्रा के अभ्यासों ने बच्चों को बाह्य दृश्य जगत से स्वयं को अलग कर लेने का अवसर दिया जिसके फलस्वरूप उन्हें मस्तिष्क के उन केन्द्रों को चेतन सजगता के साथ विश्राम देने का अवसर मिला। इसी बिन्दु पर योग निद्रा के अभ्यास अत्यन्त महत्त्वपूर्ण थे।

बच्चों की मुख-मुद्रा से शान्ति का, शरीर के भागों विशेष रूप से कन्धों एवं हाथों के तनावमुक्त होने का, स्थिरता और नीरवता का पता चलता था, जिसे अन्य शिक्षकों ने भी माना था। एक शिक्षक ने पूर्व स्कूल के बच्चों को एक-दूसरे के प्रशिक्षक के रूप में देखा तो मुझसे कहा, 'मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि ये प्यारे, शैतान, नटखट बच्चे एक-दूसरे के साथ इतने शान्त, तनावमुक्त और विनम्र हो सकते हैं। इस स्कूल के इतने वर्षों में मुझे इतना सुन्दर अनुभव नहीं हुआ है।' धन्यवाद!

बाधाओं के पार

मिनी एवं चेर को योग के अन्य अभ्यास भी सिखाये गये, विशेष रूप से कुछ सरल प्राणायाम, जिनके विषय में मेरा मानना है कि वे बधिरों एवं कम सुन पाने वालों के वाणी उपचार में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग निद्रा, सरल आसन एवं प्राणायाम के साथ भ्रामरी तथा सिंहासन के कुछ अभ्यासों के बाद दोनों बालिकाएँ अपने गले से गहरी और प्रबल ध्वनि निकाल रही थीं। सकारात्मक तथा शीघ्र प्राप्त हुए परिणाम बालिकाओं में स्पष्टत: प्रकट

हुए थे। बिना किसी वयस्क के बताये हुए ही उन्होंने ध्वनि उत्पादन करने की अपनी नयी क्षमता को निश्चित रूप से अनुभव किया। अन्य बच्चों में यह धीरे-धीरे भी हो सकता है।

बधिर एवं दुर्बल श्रवण वालों की शिक्षा के अनेक क्षेत्रों में योग की क्षमताएँ अनावृत होने की प्रतीक्षा कर रही हैं। योग निद्रा की यह विधि केवल एक पूर्व परीक्षण थी यह देखने के लिए कि क्या सम्भव है, लेकिन मुझे ऐसा प्रतीत हुआ कि हमने श्रवण सम्बन्धी अवधारणा के बाह्य जगत् और दुर्बल श्रवण के आन्तरिक क्षेत्रों के बीच की बाधा को समाप्त कर दिया है। बच्चे स्पर्श की अवाचिक भाषा के माध्यम से मेरे निर्देशों को 'सुन' पा रहे थे। ध्वनि की अनुपस्थिति से उत्पन्न समस्या उपेक्षित हो गयी थी; व्यर्थ हो गयी थी। इसी कारण से, बाधित श्रवण वाले (और सामान्य) बच्चों की भावी शिक्षा पाठ्यक्रम के सभी पक्षों में योगविज्ञान को सम्मिलित कर देने से अत्यंत लाभान्वित होगी। इसके लिए जो आवश्यक है, वह है उदार हृदय वाले स्कूल के प्राध्यापक तथा स्कूल के ऐसे कर्मचारी जो योग विज्ञान में पारंगत शिक्षाशात्रियों के माध्यम से योग की विधियों का उपयोग करने के लिए तत्पर हों।

12

आद्या के सम्पर्क में

रमा रानी

प्रस्तुत अध्ययन एक स्वलीन (ऑटिस्टिक) बालिका आद्या का अनुभव प्रस्तुत कर रहा है, जो योग की सहायता से स्वयं अपने आप के तथा अपने भौतिक एवं भावनात्मक जगत् के सम्पर्क में आकर चिरकालिक रोग का सामना करना सीखती है।

सन् 1999 की फरवरी में मैंने उसे तब देखा जब मैं अपने योग सत्र के लिए एक विशेष स्कूल के सूर्य के प्रकाश से ओतप्रोत कक्ष में आशान्वित चेहरों के घेरे में गयी। लगभग बारह वर्ष की आद्या, चुपचाप व निष्प्रभ, बिल्कुल स्वलीन व्यक्ति की तरह अपने आप में खोई हुई कमज़ोर तथा अतिसंवेदनशील प्रतीत हुई।

बाद में मुझे उसकी माँ से ज्ञात हुआ कि उसमें हमेशा रक्त का अभाव (क्रॉनिक एनीमिया) रहता था और उसके फेफड़ों की स्थिति भी गम्भीर थी, जिसके कारण उसमें अन्य बच्चों के साथ खेलने या विभिन्न क्रियाकलापों में संलग्न होने के लिए पर्याप्त शक्ति नहीं रहती थी। चिरकालिक सर्दी-खाँसी के साथ बार-बार होने वाले ज्वर से आद्या हाँफने लगती थी और श्रान्त-क्लान्त हो जाती थी।

आद्या की माँ को ऐसी समस्याओं को हल करने की योग की क्षमता पर संदेह था, फिर भी उनके मन में आशा थी, और उसी आशा के साथ उन्होंने मुझसे निवेदन किया कि मैं आद्या को अपनी छात्रा के रूप में ग्रहण करूँ। वह एक अतिविशिष्ट सम्बन्ध का आरम्भ था। उस समय मुझे जो अन्तर्दृष्टि प्राप्त हुई उससे विशिष्ट आवश्यकताओं वाले बच्चों के लिए योगोपचार का उपयोग करने में सहायता मिली।

स्वलीनता की समझ

स्वलीनता के तथ्यों को कम ही समझा गया है। यह मस्तिष्क की क्रियाओं में होने वाली विकासात्मक गड़बड़ी है। अब माना जा रहा है कि यह जैविक कारणों से होता है। आजकल शोधकर्ता इसके सही कारणों का पता लगाने में लगे हुए हैं। शोध के साधनों में हाल में हुई प्रगति से अनेक स्वलीन बच्चे सामान्य बच्चों के साथ स्कूलों में पढ़ने लगे हैं और सामाजिक ढाँचे में कमोबेश स्वतंत्र रूप से रह रहे हैं। यद्यपि अधिकांशत: अन्य लोगों से सम्पर्क स्थापित करने और मिलने-जुलने में बिल्कुल अक्षम हैं।

नब्बे के दशक से पूर्व प्रति दस हज़ार जीवित बच्चों में से लगभग पाँच में स्वलीनता होती थी। उसके बाद से संख्या में बहुत वृद्धि हो गयी है, यहाँ तक कि यह संख्या प्रति दस हज़ार में साठ तक पहुँच गयी है। 'ऑटिज़्म सोसाइटी ऑफ़ अमेरिका' के संस्थापक बर्नार्ड रिमलैंड के अनुसार स्वलीनता 'गम्भीर और विश्वव्यापी' है।

न्युरॉलॉजी विभाग, यू सी एस एफ़ मेडिकल सेन्टर, सेंटियैगो, अमेरिका के माइकेल गोल्डबर्ग, एम.डी. स्वलीनता को लक्षण मानते हैं, रोग नहीं। यह सम्भवत: अव्यवस्थित या अनियमित प्रतिरोधक संस्थान के द्वारा मस्तिष्क को शिथिल किये जाने से उत्पन्न हुई अवस्था है। ऐसा माना जाता है कि इससे मुख्य स्नायु तंत्र के कार्यों तथा मस्तिष्क के भाषा एवं सामाजिक योग्यताओं के क्षेत्र प्रभावित होते हैं।

यह लक्षण बच्चों में सम्भवत: आनुवंशिक प्रवृत्ति के कारण होता है और रोगक्षम तंत्र के द्वारा दिये गये दबावों से सक्रिय हो जाता है। स्वलीनता से पीड़ित बच्चे जीवन के प्रारम्भिक 15–18 महीनों के अन्दर समय से गतिपरक सामान्य क्रियाकलाप करने लगते हैं, कुशाग्र बुद्धि के मालूम पड़ते हैं तथा समस्या के प्रारम्भ होने तक भावुक प्रतीत होते हैं। तब, बिना किसी पूर्व लक्षणों के अपने पूर्व-स्कूल के वर्षों में उनकी प्रगति रुक जाती है, बल्कि वे पिछड़ने लगते हैं, गैर मिलनसार हो जाते हैं या निर्लिप्त रहने लगते हैं और उनका आचरण असामान्य होने लगता है, साथ ही प्राय: उनमें तंत्रिका सम्बन्धी दुर्बलताएँ भी प्रकट होने लगती हैं।

आद्या की पृष्ठभूमि

तीन वर्ष दस महीने की अवस्था में आद्या में पिछड़ने के संकेत प्रकट होने लगे थे, जैसे सीखने में कठिनाई, अन्य बच्चों के साथ सम्पर्क करने में समस्या,

तथा अपने आप हँसना और मुँह बनाना। भाषा सीखने, मौलिक अवधारणाओं में प्रवीणता तथा गतिपरक समन्वयन में कुछ देर से स्वलीनता के लक्षण प्रकट हुए थे। उसके शारीरिक विकास को उत्तरोत्तर प्रेरित करने के लिए उसके उपचार में विशिष्ट शिक्षा, खेल, नृत्य और अन्य क्रियाएँ सम्मिलित थीं। इन प्रयासों के बावजूद आद्या अतिसंवेदनशील एवं कुंठित प्रतीत हुई। वह अपने भावों को प्रकट नहीं कर पा रही थी, दूसरे बच्चों के साथ उपयुक्त ढंग से सम्पर्क नहीं कर पा रही थी या हल्की-सी चुनौतीपूर्ण स्थितियों, जैसे, हुल्लड़बाज़ी या चिढ़ाये जाने का सामना नहीं कर पाती थी, और दु:खी होकर अन्तर्मुख हो जाती थी। कला एवं संगीत में उसकी रुचि थी और उसमें सहयोग करने तथा समूह में काम करने की उत्कट इच्छा थी, लेकिन यह सब उसके लिए कठिन था।

सन् 1999 के फरवरी में बारह वर्ष की अवस्था में जब आद्या ने योगोपचार आरम्भ किया तब उस समय ऑटो इम्यून हीमोलिटिक एनीमिया, जिसका पता छ: वर्ष की उम्र में चला था, और ब्रॉन्किएकटेसिस, जो आठवें वर्ष में प्रकट हो गया था, का उपचार चल रहा था। ऑटो इम्यून हीमोलिटिक एनीमिया एक सांघातिक स्थिति है। बढ़े हुए प्लीहा के साथ पीलापन तथा पीलिया इसके नैदानिक लक्षण हैं। इसके उपचार के साधनों में कॉर्टिकोस्टेरॉयड उपचार और प्लीहा को शल्यक्रिया द्वारा निकाल दिया जाना आता है। ब्रॉन्किएकटेसिस फेफड़ों की एक चिरकालिक बीमारी है। निरंतर खाँसी और भूख का अभाव, पुष्टता का अभाव तथा वजन में कमी इसके लक्षण हैं। इसका प्रबन्धन ऐन्टीबायोटिक्स और फ़ीज़ियोथिरैपी से स्थितिज निकास (पॉस्चुरल ड्रेनेज) द्वारा किया जाता है। चूँकि यह रोग अपरिवर्तनीय है, इसके उपचार से केवल इसके संक्रमण को नियंत्रित किया जा सकता है तथा और अधिक क्षति को रोका जा सकता है। गम्भीर स्थिति में शल्यक्रिया से प्रभावित पिण्ड (लोब) को निकाल देने की सलाह दी जाती है। ऊपर उल्लिखित सभी नैदानिक लक्षण आद्या में विद्यमान थे।

आद्या के मुख्य उपचार में पॉस्चरल ड्रेनेज, वाष्प के अन्तर्श्वसन के साथ ऐन्टीबायोटिक्स एवं स्टेरॉयड, और साथ ही प्रति माह नियमित जाँच सम्मिलित थे, जिसके फलस्वरूप जनवरी 1999 और 19 फरवरी 1999 को गम्भीर अल्परक्तता (एनीमिया) का संकेत मिला। पीलिया हो गया था, भूख नहीं लग रही थी और आद्या ने हाथों एवं पैरों में दर्द की तथा सामान्य रूप से

कमज़ोरी की शिकायत की। ब्रॉन्किएक्टेसिक पिण्ड (लोब) को शल्यक्रिया द्वारा निकाल दिये जाने की सलाह दी गयी।

सन् 1999 की 23 फरवरी को श्वसन क्रियाओं को ध्यान में रखते हुए योग के मौलिक अभ्यास आरम्भ किये गये। एक महीने के अन्दर परिवर्तन दिखाई देने लगे थे। फरवरी से हीमोलिसिस को रोक दिया गया था। उसकी माँ ने मार्च से उसकी श्वसन प्रक्रिया में उत्तरोत्तर सुधार देखा। मार्च के अन्त में दो दिनों के लिए बीमारी का सबसे भयंकर आक्रमण हुआ जिसे स्टेरॉयड के बिना, केवल ऐन्टीबायोटिक्स की खुराक को बढ़ाकर सम्भाल लिया गया।

अप्रैल, 1999 के दूसरे सप्ताह में ब्रॉन्किएक्टेसिक पिण्ड को शल्यक्रिया द्वारा निकाल दिया जाना निश्चित हुआ था। योग के कार्यक्रम का पुनरावलोकन किया गया और उसमें षट्कर्म को सम्मिलित कर दिया गया। फेफड़ों की सफाई, उसमें से श्लेष्मा का निष्कासन और आसनों द्वारा संवातन को सुधारना, गति, श्वसन और निर्देशित मानस दर्शन को उपचार के केन्द्र में रखा गया।

शानदार ढंग से स्वास्थ्य लाभ

आद्या को शल्यक्रिया के लिए 27 जून, 1999 को भर्ती किया गया। लेकिन ऐन्टीबायोटिक्स और स्टेरॉयड से उसका उपचार करके बिना शल्यक्रिया के 3 जुलाई को उसे छुट्टी दे दी गयी। नियत शल्यक्रिया के पूर्व के जाँच रिपोर्ट और स्कैनों को देखकर शल्य चिकित्सक का यह विचार था कि अब शल्यक्रिया की आवश्यकता के कोई प्रमाण नहीं थे। इसलिए आद्या के माता-पिता ने उसके प्लीहा को शल्यक्रिया द्वारा निकाले जाने की अनुमति नहीं दी। एक महीने तक उसे स्टेरॉयड दिया गया।

आद्या की माँ ने देखा कि अगले तीन सप्ताहों में उसका स्वास्थ्य में स्थिरता आ गयी थी, उसकी भूख बढ़ गयी थी और वह स्वस्थ दिख रही थी। सितम्बर के प्रारम्भ से आद्या विभिन्न प्रकार के आहार ग्रहण कर रही थी, जो वह आहार सम्बन्धी निषेधों के कारण पहले नहीं कर पा रही थी। उसमें अधिक श्रम करने की क्षमता बढ़ गयी थी और उसके बाद सुबह में उसे थकान नहीं होती थी। ऐन्टीबायोटिक्स की खुराक को पचास प्रतिशत कम कर दिया गया। सम्पर्क करने की क्षमता में सुधार हुआ, अध्ययन, नृत्य एवं संगीत में उसकी रुचि में वृद्धि हुई और उसमें आत्मविश्वास झलकने लगा।

सितम्बर 2, 1999 से दिसम्बर 2000 के अंत तक आद्या की योग चर्या में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और श्वास सम्बन्धी संक्रमण को रोकने; मस्तिष्क में रक्त संचार की वृद्धि करने और ऊर्जा के स्तरों को बढ़ाने; यकृत एवं प्लीहा को पुष्ट करने; भावनाओं को सम्भालने और सम्पर्क क्षमता, बोलने तथा सुनने की क्षमता को सुधारने; साथ ही आत्म-सजगता को गहरा करने पर विशेष ध्यान दिया गया।

वर्तमान स्थिति

आद्या का सामान्य शारीरिक विकास हुआ है। हीमोलिसिस तथा ब्रॉन्किएक्टेसिस के परिप्रेक्ष्य में कहा जाये तो वह गंभीर रूप से बीमार नहीं हुई है, उसका स्वास्थ्य स्थिर बना हुआ है। ऐन्टीबायोटिक्स की खुराक को कम कर दिया गया है। दिसम्बर 1999 से उसे स्टेरॉयड नहीं दिया गया है। यह छोटी बालिका बिना किसी औषधि के हीमोलिसिस को स्वयं सम्भालने में सक्षम है। योग उसके जीवन का नियमित अंग बन गया है, जबकि वह कला एवं व्यावसायिक प्रशिक्षण के साथ एक विशिष्ट स्कूल में व्यावहारिक शैक्षिक योग्यता प्राप्त कर रही है। उसकी रुचियों एवं गतिविधियों की गहराई और क्षेत्र का विस्तार हुआ है। वह प्रसन्न मुद्रा में रहती है और उसके मित्र भी प्रत्यक्षत: दिख रहे हैं।

परिचर्चा

यह स्पष्ट है कि आद्या अपनी चिरकालिक, गंभीर तथा दुर्बलकारी स्थितियों को सम्भालने में इस सीमा तक सफल हुई है कि उसकी बदतर होती हुई स्थिति का कोई प्रमाण नहीं रहा और वह शल्यक्रिया से बच गयी। उसके चिकित्सक दल तथा उसके परिवार के अनुसार यह कमाल हो गया। उसके स्वास्थ्य व वृद्धि दर में निरंतर सुधार हो रहा है।

हम उस सत्य को पूरी तरह उद्घाटित नहीं कर सकते हैं जो आरोग्यकारी प्रक्रिया का वास्तविक कारण है, लेकिन यह स्पष्ट है कि आद्या की योग चर्या से एक ऐसी शक्ति उत्पन्न हुई जिसने उसे आरोग्य प्रदान करने में सहायता की। यद्यपि मैं निश्चित रूप से नहीं कह सकती, फिर भी मेरा मानना है कि बिहार योग विद्यालय द्वारा सिखाये गये योग निद्रा के रूपान्तरण के माध्यम से निर्देशित मानस दर्शन का अभ्यास आद्या की आरोग्यकारी प्रक्रिया की कुंजी था क्योंकि इसी ने उसकी समस्याओं के स्रोत – स्वलीनता के द्वार को खोला।

आद्या के स्वचालित प्रतिरोधक संस्थान की शिथिलता का सम्बन्ध स्वलीनता के लक्षण से हो सकता है, परन्तु उसकी भावनात्मक स्थिति इससे जुड़ी हुई थी। अपने भावों को व्यक्त कर पाने में या भावनाओं को उत्तेजित करने वाले तत्त्वों के प्रति उपयुक्त व्यवहार में उसकी असमर्थता, विशेष रूप से क्रोध के लिए भड़काये जाने पर, वह अप्रसन्न होकर अन्तर्मुखी हो जाती थी, जिसके परिणामस्वरूप उसकी रोग से लड़ने की क्षमता कम हो जाती थी, फेफड़ों में संक्रमण बढ़ जाता था और हीमोलिसिस भी प्रेरित हो जाता था। उसकी मनोसामाजिक समस्याएँ उसकी कुंठा को बढ़ा देती थीं।

योग के अभ्यासों के प्रभाव

इस परिचर्चा के केन्द्र में वे सम्भाव्य लाभ हैं जो आद्या ने विशेष अभ्यासों एवं योग की सम्पूर्ण चर्या से उठाया होगा। अवलोकनों को आद्या के दैनिक योग अभ्यास तथा उसकी माँ द्वारा उसकी स्थिति में होने वाले परिवर्तनों के सावधानी से किये गये निरीक्षण के आधार पर प्रस्तुत किया गया है। समस्या की गम्भीरता और हस्तक्षेप की आवश्यकता के आधार पर सप्ताह में दो बार या महीने में एक बार अभ्यास चर्या का समय-समय पर मूल्यांकन किया जाता था। इसके प्रभाव का आकलन फेफड़ों में संक्रमण के लक्षण, भोजन के प्रति अरुचि, पीलापन और पीलिया में आई कमी और सामान्य स्वास्थ्य में सुधार, जैसे भूख लगना तथा पाचन, पेट साफ होना, नींद आना, भावनात्मक स्थिति, ताकत तथा थकान को सहने की शक्ति के आधार पर किया जाता था।

प्रारम्भिक अवस्था में जब आद्या की दशा गम्भीर थी तब नैदानिक जाँचों ने यह संकेत दिये थे कि परिवर्तन हो रहे हैं। बाद में, बालिका के आत्म-आकलन, उसके माता-पिता से प्राप्त जानकारी और उसके साथ मेरे अवलोकन ने आद्या की प्रगति को पूरी तरह समझने में मदद की।

सिखाये गये योग के अभ्यास मुख्यत: बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार पर आधारित थे और कुछ आनन्द आश्रम, पांडिचेरी के स्वामी गीतानन्द के शिष्य योगाचार्य जानकीरमन के शिक्षण से लिये गये थे। जब भी आवश्यकता होती थी, अभ्यासों को उसकी आवश्यकता तथा क्षमता के अनुरूप रूपांतरित कर दिया जाता था। मेरा मानना है कि उसकी गम्भीर अवस्था में जो उसे आराम हुआ उसमें सभी अभ्यासों का योगदान था। नीचे ऐसे कुछ अभ्यास

उल्लिखित हैं जिन्हें उसमें हुए उल्लेखनीय सुधार के लिए सबसे अधिक प्रभावकारी माना जा सकता है।

1. षट्कर्म – लघु शंखप्रक्षालन, कुंजल, नेती
2. आसन – वज्रासन, वज्रासन के प्रकारान्तर, प्रणामासन, उष्ट्रासन, सिंहगर्जनासन; निकुंजासन; सूर्यनमस्कार; विपरीतकरणी मुद्रा
3. प्राणायाम – भस्त्रिका प्राणायाम, नाड़ीशोधन (बिना कुम्भक का)
4. शवासन में निर्देशित मानस दर्शन।

षट्कर्म

लघु शंखप्रक्षालन ने पाचन अंगों, विशेष रूप से यकृत को स्वस्थ्य बनाया, शौच को नियमित किया और भूख को बढ़ाया। इस अभ्यास के बाद आद्या अच्छी तरह सोई और अधिक शान्त तथा तनावमुक्त हो गयी। प्रारम्भ में एक सप्ताह तक इसका अभ्यास प्रतिदिन कराया गया, उसके बाद जब उसकी दशा स्थिर हो गयी तब सप्ताहांत में एक बार कराया जाने लगा।

कुंजल ने मध्यपट तथा छाती के दीवारों की पेशियों में प्रबल संकुचन को प्रेरित कर फेफड़ों में होने वाले संक्रमित स्राव और श्लेष्मा को बाहर निकाला। चूँकि फेफड़ों के निचले पिंड प्रभावित थे, इसलिए कुंजल निष्कासन की प्रक्रिया को सुधारने में, प्रारम्भिक संक्रमण की उग्रता को कम करने और ब्रॉन्किएक्टेसिस को अधिक उग्र होने से रोकने में अत्यंत सहायक हुआ। अतिरिक्त पित्त को निकाल कर और यकृत तथा प्लीहा को शक्ति प्रदान करते हुए पीलिया को नियंत्रित किया गया। प्रारम्भ में दस दिनों तक अभ्यास कराया गया, अब, जब दशा बहुत बिगड़ जाती है तब या दस दिनों में एक बार इसका अभ्यास कराया जाता है। आद्या की कुंठा तथा विषाद के पीछे उसके आहत होने के भाव और दबे हुए क्रोध का शमन करने में कुंजल के अभ्यास की महत्त्वपूर्ण भूमिका थी। षट्कर्म के प्रारम्भिक गहन अभ्यासों के बाद वह अधिक ऊर्जावान प्रतीत हुई और योग के अन्य अभ्यासों को करना उसके लिए सरल हो गया।

कुंजल के साथ नेती संक्रमण को कम करने में सहायक साबित हुआ। सर्दी को संक्रमण के पहले ही रोक दिया जाता था जिससे संक्रमण के कारण फेफड़ों की स्थिति को बदतर होने से बचाने में मदद मिल जाती थी। इस प्रकार आद्या के अन्दर श्वास सम्बन्धी स्थिति को सुधारने की क्षमता आ गयी थी।

आसन

वज्रासन ने उसके पैरों की दुर्बलता को दूर कर उन्हें शक्ति प्रदान की, उसके सामान्य अंग विन्यास तथा पाचन को सुधारा।

झुकना प्रणामासन से मस्तिष्क में रक्त संचार की वृद्धि हुई जिससे शान्ति प्राप्त हुई, जो तनाव दूर करने में सहायक थी।

उष्ट्रासन से उदरीय अंगों को ताना गया जिससे छाती का विस्तार हुआ। उदर श्वसन के साथ इसने फेफड़ों के निचले पिंडों में लयबद्ध प्रसार एवं संकुचन को सुगम कर दिया जिससे गहरे उदर श्वसन के लाभदायक प्रभाव में वृद्धि हो गयी। दोनों आसन फेफड़ों से निष्कासन एवं उनके संवातन और पाचन क्रिया को सुधारने के लिए उपयोगी थे।

जब श्वसन कठिन हो जाता था तब *निकुंजासन* (उत्थान पृष्ठासन) फेफड़ों के ऊपरी पिंडों से निष्कासन द्वारा संकुलता को दूर कर तुरंत आराम दिलाने में अत्यंत प्रभावकारी था। संक्रमण की गम्भीर स्थिति में भी प्रणामासन के साथ इसके द्वारा आद्या की दशा में सुधार हो जाता था। जब वह अस्पताल में थी तब फ़िज़ियोथिरैपिस्ट ने इसकी प्रशंसा की थी।

श्वास की सजगता के साथ *सूर्य नमस्कार* से मोटर समन्वयन तथा सामान्य सजगता में सुधार आया। यह पाचन क्रियाओं को सुधारने में, यकृत तथा प्लीहा को स्वस्थ करने में, भूख बढ़ाने में, थकान दूर करने में, शक्ति प्राप्त करने में और थकान के प्रति सहनशक्ति प्रदान करने में विशेष रूप से प्रभावकारी था। इस अभ्यास के आरम्भ होने के बाद सम्भवत: एन्डोक्राइन क्रियाओं के अधिक संतुलित हो जाने के परिणामस्वरूप आद्या में स्पष्टत: शरीरविज्ञान-सम्बन्धी परिवर्तन पाये गये और संक्रमण प्रतिरोध करने की क्षमता में महत्त्वपूर्ण सुधार हुआ। ऐसा माना जा सकता है कि सूर्य नमस्कार ने उसे विषाद की स्थितियों से बाहर निकालकर उसके मनोबल को सुदृढ़ बनाया।

विपरीतकरणी मुद्रा– यूँ तो इसे परिवर्तन का श्रेय देना कठिन है, फिर भी मस्तिष्क में रक्त संचार में सुधार, एन्डोक्राइन तंत्र को पुन: संतुलित करने, पैराथायरॉयड को उत्प्रेरित करने, हड्डियों के सामान्य विकास को सुगम बनाने, तनाव को दूर करने और उदर श्वसन को प्रोत्साहित करने की दृष्टि से इसका अभ्यास महत्त्वपूर्ण था।

सिंहगर्जनासन ने गले, छाती तथा उदर क्षेत्र का तनाव दूर किया जिससे गहरे श्वसन में सहायता मिली। यह आद्या को अपनी भावनाओं को स्वर देना

सिखाने की अच्छी विधि थी। वाणी की स्पष्टता तथा मौखिक अभिव्यक्ति को सुधारने में इसका योगदान रहा होगा।

प्राणायाम

यद्यपि आद्या ने यौगिक श्वसन करना सीख लिया था और उसका अभ्यास भी कर रही थी, लेकिन ऐसा प्रतीत हो रहा था कि वह उसकी अवधारणा को नहीं समझ पायी थी और लेटकर संतोषजनक ढंग से अभ्यास कर पाने में उसे कठिनाई हो रही थी। उसके लिए अन्य आसनों में यौगिक श्वसन करना आसान था, जैसे वज्रासन।

चयापचय क्रिया में वृद्धि करने, यकृत को विषमुक्त कर स्वस्थ करने, फेफड़ों से स्राव को निकालने और मध्यपट की क्रिया के द्वारा श्वसन प्रक्रिया को शक्ति प्रदान करने के लिए उसे भस्त्रिका प्राणायाम सिखाया गया।

नाड़ीशोधन (बिना कुम्भक का) बीमारी के दौरान तथा तनाव के क्षणों में आद्या के लिए थकान दूर करने का उपाय हो गया है। इस अभ्यास ने स्पष्ट रूप से उसे तनावमुक्त होने और अपनी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने तथा संतुलित करने में सहायता की है।

चिदाकाश धारणा

शवासन में निर्देशित मानस दर्शन – योगनिद्रा पर आधारित मानस दर्शन पर आद्या की प्रतिक्रिया कई अर्थों में चौंका देने वाली थी। मुझे इसकी कम ही आशा थी कि वह वास्तव में केवल मौखिक निर्देशों को समझ पायेगी और निर्देशित दृश्यों को सजीव ढंग से प्रकट कर पायेगी, क्योंकि उसे भाषा सम्बन्धी कठिनाई है और अवधारणा बना पाने में असमर्थ है। उसके कथनों तथा व्यवहार से यह निस्संदेह ज्ञात हुआ कि निर्देशित मानस दर्शन के अभ्यास से उसकी आत्म-सजगता, जीवन को चलाने वाली शक्तियों के प्रति समर्पण करने और उसके हृदय पर बोझ डालने वाली भावनाओं को व्यक्त करने की क्षमताओं में वृद्धि हुई।

उसके फेफड़े की शल्यक्रिया का निरस्तीकरण सम्भवत: उसके जीवन का सबसे महत्त्वपूर्ण अनुभव था। निर्देशित मानस दर्शन उसके अस्पताल जाने के तुरंत पहले के दिनों में और अस्पताल में रहने की अवधि में उसके अभ्यासों का मुख्य आधार था। ऐसा प्रतीत होता है कि एक स्वर्णिम प्रकाश के व्यापक

प्रभामंडल के दृश्य ने उसके संकट काल में उसे सुरक्षित रखा। आज भी वह उस 'प्रकाश कवच' से अवलम्ब प्राप्त करती है। हमें नहीं मालूम कि आद्या हमेशा से एक दृश्य विचारक थी, लेकिन इस घटना के बाद हमने पाया कि उपयुक्त उपाय अनजानी क्षमता को प्रकट कर सकते हैं।

ऐसा प्रतीत होता है कि सम्पूर्ण योग साधना ने अन्य बच्चों के प्रति व्यवहार या उनकी प्रतिक्रियाओं जैसे बाह्य तत्त्वों के प्रति उसकी अतिसंवेदनशीलता को कम कर दिया था। चेतना की आन्तरिक गति ने उसे अपने उपचार के लिए प्रेरित करने और निर्देश देने की शक्ति प्रदान की। इसने उसे अपनी देखभाल करने योग्य बनाया और उन उपायों के प्रति संवेदनशील बनाया जिनमें उसके शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्य में परिवर्तन लाने की सम्भावना थी। उसके माता-पिता, विशेषकर उसकी माता ने अपने अन्तर्मन से उसके इस विकास को प्रोत्साहित किया और उसमें उसकी सहायता की।

मेरा ऐसा मानना है कि तनाव के प्रबन्धन, सकारात्मक मानसिक/भावनात्मक अवस्था और संतुलित एन्डोक्राइन ने हीमोलिसिस को नियंत्रित रखा। रोगक्षम तंत्र की सापेक्षिक स्थिरता के संदर्भ में रक्त-संचार तथा फेफड़े के कार्य में सुधार लाने वाले और ऊर्जा के स्तरों में वृद्धि करने वाले अभ्यास अधिक लाभदायी थे, जिनके परिणामस्वरूप सामान्य स्वास्थ्य में सुधार आया जो ब्रॉन्किएक्टेसिस को सम्भालने के लिए अनिवार्य है। क्या इससे यह अर्थ निकाला जा सकता है कि अव्यवस्थित प्रतिरोधक संस्थान में किंचित् संतुलन स्थापित करने की दिशा में यह एक प्रयास है। इसी प्रकार के कुछ और मामलों में केवल क्रमिक जाँच ही इस प्रश्न का उत्तर दे सकती है।

आद्या से मैंने जो अन्तर्दृष्टि प्राप्त की है, उससे यह संकेत मिलता है कि योग के अभ्यासों में व्यापक प्रयोग की क्षमता है। योग विज्ञान स्वलीन व्यक्ति, विशेष रूप से बच्चों को स्वास्थ्य लाभ कराने में नयी पद्धति के द्वारा योगदान कर सकता है।

योगोपचार का प्रयोग – उसकी क्षमता

यह देखना उत्साहवर्द्धक है कि अब शोधकर्ता उस विषय पर परिचर्चा कर रहे हैं और उन उपायों की सलाह दे रहे हैं जिनके लिए यौगिक अभ्यासों को तैयार किया गया है। माइकेल गोल्डबर्ग सावधान करते हुए कह रहे हैं कि मस्तिष्क को 'शान्त' करने के लिए दवाएँ देने से वह कार्य करना बंद कर देता

है। उनके कहने का अभिप्राय यह है कि रक्त-संचार एवं कार्य को सुधारने के लिए वैकल्पिक उपायों की आवश्यकता है। उनके अनुसार आजकल नैदानिक शोध दुर्बल क्रियात्मकता के उन क्षेत्रों पर केन्द्रित हैं जिनमें स्वयं द्वारा उपचार सम्भव हो। यह पुन: स्वाथ्य लाभ के उपायों में परिवर्तन की ओर संकेत कर रहा है।

स्टीफ़ेन एम. एडिलसन कहते हैं कि स्वलीन व्यक्तियों के उपचार के लिए जोश के साथ व्यायाम नहीं कराया जाता है, जब कि यह प्रभावकारी होता है। वे ओषधियों के स्वास्थ्यपूर्ण विकल्प के रूप में इसकी सलाह देते हैं। अध्ययनों से यह ज्ञात हुआ है कि यह स्वलीन बच्चों के विषाद एवं उनके घिसे-पिटे आचरण के लिए सर्वोत्तम उपचार है, क्योंकि यह तनाव एवं चिंता दूर करने के साथ-साथ नींद, प्रतिक्रिया में लगने वाले समय और स्मृति में सुधार लाता है।

अमेरिका के कोलोरैडो में कोलोरैडो स्टेट यूनिवर्सिटी फ़ोर्ट कॉलिन्स में ऐसिसटेन्ट प्रोफ़ेसर के पद पर कार्यरत टेम्प्ल ग्रैन्डिन, पीएच.डी. स्वयं एक स्वलीन व्यक्ति के रूप में अपने अनुभवों को बता रही हैं। उन्होंने इन्द्रियग्राही प्रेरणा को विशेष महत्त्व दिया है और अपने 'दृश्य विचारण' के अद्भुत् वर्णन को प्रस्तुत किया है, जो उनकी कल्पना में एक वीडियो कैसेट रेकॉर्डर में विभिन्न टेपों को चलाने जैसा था।

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने 'योग निद्रा' नामक पुस्तक में उल्लेख किया है कि योग निद्रा में मानस दर्शन के अभ्यासों के उपचारात्मक लाभ हैं, जिनकी पुष्टि वैज्ञानिक अनुसंधानों द्वारा भी की गयी है।

अन्य स्वलीन तथा स्नायु-संज्ञानात्मक रोगों से पीड़ित बच्चों के साथ हुए बाद के मेरे अनुभवों से मेरा यह विश्वास पुष्ट हुआ है कि स्नायु-संज्ञानात्मक रोगों वाले व्यक्तियों के लिए दृश्य भाषा उपयोगी है। बैंगलोर, कर्नाटक की स्पैस्टिक सोसाइटी के लिए किये गये एक पथप्रदर्शक प्रयोग ने इस दृष्टिकोण को विश्वसनीयता प्रदान किया है।

विकासात्मक विकलांगता पर भविष्य में योग निद्रा तथा निर्देशित मानस-दर्शन के प्रभाव से सम्बद्ध किये जाने वाले वैज्ञानिक अनुसंधान उपचारात्मक उद्देश्य के लिए इस योगाभ्यास के प्रयोग का मार्ग प्रशस्त कर सकते हैं।

निष्कर्ष

अपनी दशा के कारण विवश होने के बावजूद आद्या अधिक संतुलित स्थिति के साथ आगे बढ़ती हुई, स्वयं को और संसार को अधिक स्वीकार करती हुई, अधिक निपुणता के साथ तनाव को सम्भालती हुई और अपने जीवन को अच्छी तरह निर्देशित करने के लिए तैयार प्रतीत हुई। प्राय: मैं उसे स्थूल धरातल पर नहीं, अपने 'मानसिक क्षेत्र' के बगीचे में टहलती हुई देखती हूँ। किन्तु ऐसा भी हुआ है जब वह अपने पद-चिह्नों को ढूँढ़कर वहाँ वापस पहुँच जाती है जहाँ से वह चली थी।

जिस प्रकार आद्या की यात्रा एक स्तर से अगले स्तर में प्रकट होती हुई, रोगयुक्त अवस्था से विकास तथा सम्पन्नता की ओर जारी है, उसी प्रकार स्वलीन व्यक्तियों की विशिष्ट आवश्यकताओं की समझ को भी प्रकट होते जाना जारी है।

युवा सशक्तिकरण

13

बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर बच्चों के द्वारा योग की शिक्षा

विकास कुमार

आजकल भारत सरकार उच्च प्राथमिक विद्यालयों में योग को सम्मिलित करने का विचार कर रही है। यहाँ मैं बताऊँगा कि किस प्रकार बाल योग मित्र मण्डल के साथ स्वामी निरंजनानन्द द्वारा किये गये प्रयोग को प्रारम्भ किया गया और वह सफल हुआ। विभिन्न संस्थाओं के द्वारा शैक्षिक पाठ्यक्रम में योग का समावेश किया जा रहा है, किन्तु मुंगेर आश्रम का लक्ष्य बच्चे का सर्वांगीण विकास है।

सन् 1994 में स्वामीजी ने मुंगेर के नॉट्रे डेम एकैडेमी में एक व्याख्यान दिया था, जिसमें उन्होंने बताया कि स्कूलों में योग का समावेश किस प्रकार किया जा सकता है। अगले दिन स्वामीजी को अपनी यूरोप यात्रा पर जाना था। हम लोग उन्हें स्टेशन पर विदा करने गये हुए थे, वहीं पर उन्होंने हम लोगों से कहा, 'अब मुंगेर में कुछ करने का समय आ गया है।' हम लोगों ने कहा, 'हम लोगों को कॉलेजों में योग का शिक्षण प्रारम्भ करना चाहिए।' और स्वामीजी ने उत्तर दिया, 'नहीं, कॉलेजों में नहीं, योग का आरम्भ स्कूलों में होना चाहिए, छोटे स्कूलों में। बड़ा कार्य आरम्भ करने में अभी समय है, इसलिए हमें छोटी शुरुआत करनी चाहिए।'

स्वामीजी ने कहा कि माता-पिता तथा शिक्षकों की बैठक को आयोजित करना आवश्यक है। हम लोग समझ नहीं पाये कि माता-पिता तथा शिक्षकों की बैठक से हमें योग में क्या उपलब्ध होगा, फिर भी हमने परिचित स्कूलों के बच्चों से सम्पर्क किया और माता-पिता तथा शिक्षकों की बैठक का आयोजन

किया। बैठक में यह विचार रखा गया कि जब तक माता-पिता योग के महत्त्व को नहीं समझेंगे तब तक बच्चे उसे नहीं सीख पायेंगे। इसके अतिरिक्त स्कूल के शिक्षकों को योग का प्रशिक्षण दिया जाना भी आवश्यक था, अन्यथा वे योग के महत्त्व और उसके मूल्य को नहीं समझ पायेंगे।

स्वामीजी जब विदेश से लौटकर आये तो उन्होंने कहा कि योग की केवल बौद्धिक समझ पर्याप्त नहीं होगी–ज्ञान को अभ्यास पर आधारित होना चाहिए। माता-पिता तथा शिक्षकों की बैठक आयोजित करने से पहले हमलोगों ने बच्चों को पूरा आश्रम दिखाया। इस प्रकार, वे बच्चे ही थे जो अपने माता-पिता को बैठक के लिए प्रशाल (हॉल) तक लेकर आये। अत: हम बच्चों के माध्यम से माता-पिता तक गये। अक्टूबर 23,1994 को हमारी पहली बैठक हुई जो सफल रही। उसके बाद माता-पिता तथा शिक्षकों के लिए योग शिविर का आयोजन किया गया।

जिन अभिभावकों ने भाग लिया वे प्रभावित थे। हालाँकि कुछ लोगों में पूर्वाग्रह भी था। उदाहरण के लिए, माता-पिता इस बात से सशंकित थे कि यदि उनके बच्चे योग में प्रवेश करेंगे तो कहीं वे संन्यासी होना तो नहीं चाहेंगे। स्वामीजी संन्यासियों द्वारा नहीं, बल्कि जन-साधारण के द्वारा बच्चों को योग की शिक्षा दिलवाना चाहते थे ताकि माता-पिता की आशंका दूर हो और बच्चों को योग में प्रविष्ट करने में उन्हें कोई झिझक नहीं हो। इसलिए हमने इस बात का ध्यान रखा कि इस कार्य में कभी संन्यास का उल्लेख नहीं किया जाये।

दूसरी बाधा यह है कि लोग योग को धर्म से जोड़ देते हैं। हालाँकि मुंगेर में हमें इस समस्या का सामना नहीं करना पड़ा क्योंकि योग एवं आश्रम से स्वयं हमलोगों का इतना पुराना सम्बन्ध होने के बावजूद हमलोग अब तक किसी धर्मविशेष में परिवर्तित नहीं हुए हैं। योग के प्रचार के दौरान हम देखते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं इसे करे या नहीं, यही सोचता है कि यह दूसरों के लिए अच्छा है। इसलिए हमने स्त्रियों से कहा कि उनके पतियों को योग करना चाहिए। स्त्रियों ने अपने पतियों को योग करने के लिए प्रेरित किया। जब माता-पिता ने देखा कि योग से उनका स्वास्थ्य बेहतर हो गया है तो उन्हें प्रेरणा मिली। आज माता-पिता स्वयं अपने और बच्चों के लिए योग को अपनाने के लिए तत्पर हैं। उन्होंने इसके व्यावहारिक महत्त्व को समझा और अब वे इस बात से भयभीत नहीं हैं कि उनके बच्चे 'बाबाजी' बन जायेंगे।

अप्रैल, 1995 में मैंने ग्यारह से तेरह वर्ष की उम्र के पाँच बच्चों को योग की शिक्षा देना आरम्भ किया। सितम्बर में हमें एक संस्था से राज्यस्तरीय आसन प्रतियोगिता में भाग लेने का निमंत्रण मिला। मैंने दो और बच्चों को सम्मिलित किया तथा ज़ोरदार ढंग से अभ्यास आरम्भ कर दिया। हालाँकि संस्थागत समस्या खड़ी हो गयी, हमारे माता-पिता ने हमें उसमें भाग लेने से मना कर दिया। हम लोग बहुत दु:खी हो गये। जो सवारी हमें लेने आई थी उसे लौटा दिया गया। बच्चों ने रोना आरम्भ कर दिया। मैंने तुरंत स्वामीजी से सम्पर्क किया और सौभाग्य से वे मिल गये। वे भी माता-पिता के निर्णय से सहमत थे, उन्होंने कहा, "यदि व्यवस्थापक अपनी बात पर कायम नही हैं तो तुम भी अपनी बात पर कायम रहने के लिए बाध्य नहीं हो।" उसके बाद उन्होंने कहा, "बच्चों को दु:खी नहीं होने दो। मैं उनके लिए प्रतियोगिता की व्यवस्था करूँगा।" इससे हमें सांत्वना मिली।

उसके अगले दिन ही बच्चे मेरे पास आये और कहा, "हमें अपना बाल योग मित्र मण्डल स्थापित करना चाहिए और अपना कार्यक्रम करना चाहिए।" मैंने कहा, "यही तो वह अवधारणा है जिसके लिए मैं तुम लोगों को संगठित करने का प्रयास कर रहा हूँ। मैं चाहता था कि यह विचार तुम लोगों की ओर से आये।" उसके बाद हमलोगों ने स्वामीजी से सम्पर्क किया और उन्होंने बच्चों का एक योग शिविर आयोजित करने की अनुमति तुरंत दे दी।

विजयादशमी के दिन मैं सभी पचास बच्चों को लेकर स्वामीजी से मिलने गया। उस दिन, अक्टूबर 3, 1995 को उन्होंने बाल योग मित्र मण्डल का गठन किया। स्वामीजी बच्चों का उत्साह देखकर खुश थे। उन्होंने कहा, "हमारे अनेक मण्डल वयस्कों के लिए हैं, लेकिन यह पहला संगठन है जो बच्चों के द्वारा बच्चों के लिए है" और उन्होंने हमें मुंगेर में योग प्रतियोगिता आयोजित करने के लिए कहा। उन्होंने आसन प्रतियोगिता की तथा विजेताओं को मुंगेर से बाहर अन्य क्षेत्रों में भेजकर उनके द्वारा योग की शिक्षा दिलवाने की घोषणा की।

हम लोग यह समझ गये थे कि हमारे समक्ष अनेक कठिन कार्य थे। मुंगेर में अनेक योग शिक्षक थे जिन्होंने अपने प्रमाणपत्रों का कभी उपयोग नहीं किया था और वे उनकी फाइलों में बंद पड़े थे। हम उनसे मिले, उन्हें पाठ्यक्रम समझाया और बच्चों को उनके प्रदर्शक के रूप में नियुक्त कर दिया। उसके बाद हमने छोटे स्कूलों से सम्पर्क किया और बारह स्थानों पर हमने कक्षाएँ प्रारम्भ कीं। हमलोगों ने बच्चों को प्रेरित करने के लिए एक

बैठक आयोजित की और केवल बीस दिनों में लगभग एक हजार बच्चों को योग सिखाने में हम सफल हो गये। हमलोगों ने मुंगेर के तीन सौ बच्चों को प्रतियोगिता के लिए चुना।

हम यह सुनिश्चित करना चाहते थे कि प्रतियोगिता के क्रम में आसन की अवधारणा जिम्नास्टिक की अवधारणा में परिवर्तित न हो जाये। आसन को योगासन ही रहना चाहिए। बच्चे के प्रदर्शन का मूल्यांकन किस आधार पर होना चाहिए? हमलोगों ने निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर प्रतिशत में अंक देने का निर्णय किया – आसन का प्रारम्भ, आसन का प्रदर्शन, उसे कायम रखना तथा उसे समाप्त करना। इस प्रकार हम लोगों ने योग की मूल अवधारणा को कायम रखा।

आश्रम के शुभचिंतकों की सहायता से ज़िले के विभिन्न भागों में तेरह शिविरों का आयोजन किया गया। उन शिविरों में 976 बच्चों ने भाग लिया और उनमें से 300 को योग प्रतियोगिता के लिए चुना गया। प्रतियोगिता को चार वर्गों में विभाजित कर दिया गया, 8 – 12 वर्ष की अवस्था के बच्चे और 13 – 15 वर्ष की बालक-बालिकाएँ। स्वामीजी ने अत्यंत उदारता के साथ पुरस्कार दिये। उन्होंने चार प्रथम पुरस्कार, आठ द्वितीय पुरस्कार, ग्यारह तृतीय पुरस्कार और बत्तीस सांत्वना पुरस्कार दिये। स्वामी ज्ञानप्रकाश ने नवम्बर 5 को एक दिवसीय प्रतियोगिता का उद्घाटन किया और स्वामीजी ने नवम्बर 11 को पुरस्कार तथा प्रमाणपत्र वितरित किया। स्वामीजी ने यह भी कहा कि उसके बाद से वे राष्ट्रीय योग सम्मेलनों में मुंगेर के दो बच्चों को अपने साथ ले जाया करेंगे। यह मेरे लिये बहुत बड़ा आशीर्वाद था।

स्वामीजी के साथ दो बच्चे कोलकाता, दो बच्चे सम्बलपुर (उड़ीसा) और अन्य दो बिलासपुर (मध्यप्रदेश) गये। अक्टूबर में स्वामीजी आठ बच्चों को दिल्ली और जयपुर ले गये। इन बच्चों को उनका दिव्य मार्गदर्शन प्राप्त करने का तथा अखिल भारतीय सम्मेलन में प्रदर्शन करने का सुअवसर दिया गया।

5 से 20 जून, 1996 के बीच बच्चों के लिए योग अनुदेशक सत्र आयोजित किया गया। मुंगेर के सभी प्रमुख स्कूलों के कम-से-कम दो-दो बच्चों ने इसमें भाग लिया। आसन, प्राणायाम तथा योग निद्रा के अतिरिक्त अधिकतर बच्चों ने भगवद्गीता के बारहवें अध्याय को कंठस्थ कर लिया। स्वामीजी ने पचास बच्चों को योग अनुदेशक प्रमाणपत्र दिया। मई 1997 में ये बच्चे बिहार के विभिन्न भागों में गये और उन्होंने वहाँ के बच्चों को योग सिखाया।

गुरु पूर्णिमा के दिन स्वामीजी ने तिरसठ बच्चों को विशेष प्रकार की योग वर्दी दी और उन्हें उस दिन के लिए सुरक्षा तथा कार्यक्रमों में समन्वयन का भार सौंप दिया। बच्चे स्वामीजी की अपेक्षाओं पर खरे उतरे और उन्होंने लगातार दो दिन प्रातः छः बजे से सायं सात बजे तक गुरु पूर्णिमा का पर्व मनाने के लिए आने वाले पाँच हजार लोगों की भीड़ को बख़ूबी सम्भालते हुए अपने उत्तरदायित्व का निर्वाह किया। स्वामीजी बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने योग एजुकेशन फ़ॉर चिल्ड्रेन की एक-एक प्रति सभी स्वयंसेवकों को दी।

व्यापक स्तर पर लोगों की यह प्रतिक्रिया जून में योग मित्र मण्डल, मुंगेर द्वारा पोलो ग्राउन्ड में आयोजित योग परिचय सत्र का परिणाम थी। प्रायः पाँच हजार लोगों ने इसमें भाग लिया। वहाँ बारह छोटे मंच थे और एक मुख्य मंच था। बच्चों ने संन्यासी चिन्मयानन्द के निर्देशन में सभी प्रदर्शन किये। अन्य सभी बच्चे सुरक्षा कार्य में तथा अपने बड़ों के आसनों को सही करते हुए उनकी मदद में संलग्न थे। लोग उनके प्रदर्शन से अचम्भित थे।

गुरु पूर्णिमा के बाद स्वामीजी ने तीन समूहों का गठन किया – गीता मण्डली, रामायण मण्डली, तथा संकीर्तन मण्डली और उन्होंने रविवार को साप्ताहिक कक्षा लेना प्रारम्भ किया। उनके मार्गदर्शन में हम लोग धीरे-धीरे, किन्तु निश्चयपूर्वक इस प्रकाश को मुंगेर शहर से मुंगेर ज़िला, ज़िला से पूरे बिहार प्रान्त और बिहार से पूरे भारत तथा विश्व में ले गये।

जैसा कि हमने कहा, अप्रैल 1995 में हमने केवल सात बच्चों से योग की शिक्षा आरम्भ की। अक्टूबर के अंत तक बच्चों ने बाल योग मित्र मण्डल का गठन कर लिया था। एक प्रतियोगिता के लिए बच्चों को चार वर्गों में विभाजित किया गया, 8 – 12 वर्ष की अवस्था की बालक-बालिकाएँ और 13 – 15 वर्ष की बालक-बालिकाएँ। सूर्य नमस्कार का अभ्यास अनिवार्य था। बच्चों को दस सामान्य आसनों में निपुणता प्राप्त करनी थी और पाँच उन्नत आसन सीखने थे। पुरस्कार वितरण के समय स्वामीजी ने सन् 1996 में मुंगेर में प्रान्तीय स्तर पर योग प्रतियोगिता की घोषणा की। उन्होंने कहा कि हमें पूरी तरह तैयार रहना चाहिए, क्योंकि ऐसा नहीं होना चाहिए कि हम पूरी दुनिया को सिखायें और स्वयं कोई पदक प्राप्त नहीं कर पायें। स्वामीजी ने अगले ग्यारह वर्षों के लिए योग प्रचार का कार्यक्रम तैयार कर रखा है। उस दिन के बाद से योग प्रशिक्षण हम बच्चों के लिए आवश्यक हो गया। वयस्कों के पास सदैव अन्य उत्तरदायित्व होते हैं, लेकिन बच्चे स्वयं को

पूर्णत: योग प्रशिक्षण में लगा सकते हैं। इसलिए बच्चों को अन्य बच्चों को प्रशिक्षित करना चाहिए।

जून 1996 में गंगा दर्शन, मुंगेर में बच्चों के लिए योग प्रचार सत्र का आयोजन किया गया। बच्चे सिखाने के लिए तो तत्पर थे, लेकिन सीखने के लिए नहीं। हमने उनके अहं को जाग्रत कर उन्हें प्रेरित किया। हमने उनसे कहा, "संपूर्ण विश्व के लोग योग सीखने यहाँ आते हैं। यह हमारे लिए लज्जा की बात होगी, यदि हम योग सिखाने के लिए शिक्षकों को बाहर से लायें।" स्वामीजी ने घोषणा की कि जिन बच्चों ने प्रशिक्षण लिया है उन्हें 1997 में पूरे बिहार में अन्य बच्चों को प्रशिक्षित करने के लिए भेजा जायेगा। यह कारगर सिद्ध हुआ और उसके बाद बच्चे सीखने के लिए भी तत्पर हो गये।

प्राय: पचास प्रतिशत से अधिक बच्चों ने भगवद्गीता के बारहवें अध्याय को कंठस्थ कर लिया। एक छोटी बच्ची जिसे कठिनाई हो रही थी, अन्तत: यौगिक विधि से स्मरण करने में सफल हो गयी। योग के क्षेत्र में अनेक प्रयोग हो रहे हैं। चालीस वर्ष पूर्व म्यूलर नामक मनोचिकित्सक ने इस विशेष प्रयोग को किया था। उसने बच्चों को दो समूहों में विभक्त कर दिया। उसने दोनों समूह को एक जैसी सामग्री को कंठस्थ करने के लिए दी गयीं। एक समूह को पढ़ने से पहले आधा घंटा खेलने के लिए कहा गया जब कि दूसरे समूह को उसके पूर्व आधा घंटा आराम करने के लिए कहा गया। दूसरा समूह सो गया। आधा घंटा पढ़ने के बाद दोनों समूहों को उस सामग्री को सुनाने के लिए कहा गया। पहले समूह ने छब्बीस प्रतिशत और दूसरे समूह ने छप्पन प्रतिशत स्मरण किया था–स्मरण करने में तीस प्रतिशत का अन्तर था। यदि बच्चे तनावमुक्त हों, आराम करें और उसके बाद अध्ययन करें तो यह लाभप्रद होगा। यदि हम योग निद्रा करवायें तो अन्तर सत्तर प्रतिशत का हो जायेगा। हमने बच्चों की जाँच नहीं की, लेकिन हमने उन्हें स्वयं को सुधारने का अवसर दिया। लगभग सब में कक्षा लेने योग्य आत्मविश्वास आ गया था।

स्वामीजी के साथ कोलकाता गये हुए बच्चे जब लौटकर आये तो उन्होंने बताया कि वे जब भी किसी स्कूल में गये और वहाँ कहा कि वे मुंगेर से आये हैं तो उन्हें यूँ ही टाल दिया गया। लेकिन जब वे स्वामीजी के साथ गये तो प्रशंसा के साथ उनका स्वागत किया गया, और जब उनसे पूछा गया कि क्या वे योग के विषय में कुछ जानते हैं तो उन्होंने विश्वास के साथ उत्तर दिया, हाँ।

बच्चों के द्वारा योग क्यों

पल्लवी प्रकाश

मैं दस वर्ष की अवस्था (1996) से योग अनुदेशक रही हूँ। मैं उन पाँच भाग्यशालियों में से हूँ जिन्हें विकास भैया ने सिखाया, और प्रतियोगिता में चुने जाने के बाद 1996 के अखिल भारतीय सम्मेलन में स्वामीजी के साथ जाने और प्रदर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

चूँकि मैं प्रारम्भिक अनुदेशकों में से एक हूँ, इसलिए बच्चों के द्वारा बच्चों को योग सिखाने की अवधारणा इतनी स्वाभाविक थी कि इसके समर्थन के लिए तर्क ढूँढ़ना कुछ कठिन प्रतीत होता है। लेकिन एक बाल-अनुदेशक के रूप में मैंने पाया कि चूँकि बच्चे प्राय: मेरी वय के ही हैं, मैं उनके साथ अधिक विनम्र, सतर्क और सजग रहती हूँ। मेरे मित्र मुझसे सीखना पसंद करते हैं, क्योंकि उन्हें ऐसा लगता है कि स्कूल शिक्षक के द्वारा योग सीखना किसी भी अन्य विषय को सीखने जैसा लगता है। मैंने पाया है कि जब कोई वयस्क योग सिखाता है तो बच्चों को ऐसा लगता है कि योग वयस्कों के लिए हैं। लेकिन जब बच्चे सिखाते हैं तो यह बताना आवश्यक नहीं होता है कि योग बच्चों के लिए आवश्यक है।

एक अन्य व्यावहारिक बिन्दु जिसकी ओर स्वामीजी ने भी संकेत किया है, यह है कि हमारे शिक्षकों पर पहले से ही शिक्षण का अतिरिक्त भार रहता है, इसलिए उन पर और अधिक उत्तदायित्व डाल देना उचित नहीं है। निश्चित रूप से हमें समन्वयक के रूप में उनकी सहायता की आवश्यकता है। जब भी मैं कक्षा लेती हूँ, तब वहाँ अनुशासन बनाये रखने के लिए शिक्षक की उपस्थिति आवश्यक होती है। और उन्हें भी आराम करने का अवसर मिलता है। आरम्भ में जब बाल योग मित्र मण्डल ने योग कक्षाओं के संचालन के लिए

मुझे मेरे स्कूल भेजा तो शिक्षकों को शंका हुई, लेकिन अगले वर्ष जब दूसरे स्कूल की लड़की को वहाँ भेजा गया तो उन लोगों ने इसका विरोध किया। वे इस बात पर गर्व का अनुभव करने लगे थे कि उनके अपने छात्र योग की कक्षा लेने में सक्षम हैं।

मुझे इस परियोजना में इसके आरम्भ से ही कार्य करने का सम्मान प्राप्त हुआ है और मेरा विश्वास है कि स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रेरित हमारा यह मॉडल सामान्य रूप से स्वीकार किया जायेगा।

14

बच्चों द्वारा बच्चों के लिए योगः बिहार योग पद्धति पर आधारित अनुभवजन्य अध्ययन

विकास कुमार (स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के पर्यवेक्षण में)

यह अध्ययन बिहार योग भारती तथा बाल योग मित्र मण्डल में किया गया।

सारांश

बच्चों के व्यक्तित्व तथा उनकी बौद्धिक क्षमताओं के विकास पर योगाभ्यासों के प्रभाव का अध्ययन करना शोध का उद्देश्य था। हम लोग स्मरण शक्ति, सृजनात्मकता, आत्मविश्वास, आत्मसम्मान तथा सामान्य अनुशासन (जैसा कि बच्चों के माता-पिता ने आकलन किया) का अध्ययन कर रहे थे। बच्चों के दो समूहों का अवलोकन करना था – प्रायोगिक समूह को स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा तैयार किये गये कार्यक्रम का अभ्यास करना था और नियंत्रित समूह को स्थानीय स्कूल से लिया गया। हमलोगों ने प्रयोग के बाद की जाँच में पाया कि योग कार्यक्रम में प्रशिक्षित समूह ने उपर्युक्त वर्गों में अच्छे अंक प्राप्त किये।

भूमिका

योग के क्षेत्र में अनेक प्रयोग किये जा रहे हैं, लेकिन उनमें से अधिकांश अध्ययन वयस्कों के तनाव, चर्म की प्रतिरोध क्षमता को मापने के लिए और इसी प्रकार की अन्य शरीर क्रियाविज्ञान सम्बन्धी समस्याओं को ध्यान में

रखते हुए तब किये गये हैं, जब वे योगासन, प्राणायाम या ध्यान कर रहे थे। बच्चों के व्यक्तित्व एवं बौद्धिक विकास पर योग के प्रभाव को ध्यान में रखते हुए बहुत कम अध्ययन किये गये हैं।

लगभग पचास वर्ष पूर्व म्यूलर नामक मनोचिकित्सक द्वारा एक अध्ययन किया गया था। अपने अध्ययन में उन्होंने बच्चों को दो समूहों में विभक्त कर दिया – एक प्रायोगिक समूह और दूसरा नियंत्रित समूह। दोनों समूहों को एक ही सामग्री कंठस्थ करने के लिए दी गयी। नियंत्रित समूह को आधा घंटा सामग्री को पढ़ने के पहले आधा घंटा खेलने के लिए कहा गया। प्रायोगिक समूह को आधा घंटा सामग्री को पढ़ने के पहले आधा घंटा आराम करने के लिए कहा गया। आधा घंटा पढ़ने के बाद उन्हें सामग्री को सुनाने के लिए कहा गया। नियंत्रित समूह ने 26% स्मृति और प्रायोगिक समूह ने 56% स्मृति का प्रदर्शन किया, अर्थात् स्मरण करने की क्षमता में 30% का अंतर था। बच्चे यदि पहले आराम करें, तनावमुक्त हों और उसके तुरत बाद अध्ययन करें तो यह लाभदायक होगा। हमारा यह सुझाव है कि बच्चे यदि योग निद्रा का अभ्यास करें तो उनकी स्मरण करने की क्षमता 70% हो सकती है।

सन् 1982 में ऋषि अरुंधती नामक एक मनोवैज्ञानिक द्वारा चौदह वर्षीय छात्र का एक अध्ययन किया गया जो उस समय इतिहास में ऑक्सफ़ोर्ड एन्ड कैम्ब्रिज ऑर्डिनरी लेवल की परीक्षा की तैयारी कर रहा था। उसे योग निद्रा के अभ्यास के दस मिनट का रेकॉर्ड किया हुआ टेप दिया गया और उसे योग निद्रा के टेप को सुनने के बाद उस अध्याय को पढ़ने के लिए कहा गया जिस पर उसे निर्धारित समय में निबन्ध लिखना था। यह पाया गया कि अंकों में आश्चर्यजनक सुधार के साथ उसने बीस में से सत्रह अंक पाये, जब कि पूरे वर्ष लिखे गये निबन्धों में उसे औसतन बीस में तेरह अंक ही प्राप्त हो रहे थे। उसके शिक्षकों से प्राप्त होने वाली टिप्पणियाँ भी इस प्रकार थीं – "अति उत्तम, उच्च स्तर कायम है।" इस विद्यार्थी ने ओ लेवल में उच्चतम अंक प्राप्त किये और उच्च शिक्षा के लिए गया। अन्ततः उसने विश्वविद्यालय से ज्वायन्ट हॉनर्स फ़र्स्ट लेवल डिग्री के साथ स्नातक की परीक्षा में उत्तीर्ण हुआ। सन् 1983 में ऋषि अरुंधती द्वारा कॉलेज के छात्रों पर अन्य अध्ययन भी किये गये जिनके परिणाम पहले जैसे ही थे। छात्र अधिक आत्मविश्वास के साथ परीक्षाओं में बैठ रहे थे और 'परीक्षा के भय' के कारण उनकी स्मृति अवरुद्ध नहीं हो रही थी।

सामग्रियाँ

- आत्म-चित्रण के लिए प्रश्नावली (समय सीमा नहीं)
- आत्म-विश्वास पर प्रश्नावली (समय सीमा नहीं)
- कार्य एवं कल्पना परीक्षण (एक घंटा)
- स्मृति परीक्षण (समय सीमा नहीं)
- माता-पिता के लिए प्रश्नावली
- चिह्न लगाने और परीक्षा में लिखने के लिए बॉल प्वाइंट कलमें
- स्टॉप वाच

विषय

विभिन्न स्कूलों के ग्यारह से पंद्रह के बीच के 702 बच्चों ने भाग लिया। अक्रमिक ढंग से 351 बच्चों का चयन करने के बाद बाल योग मित्र मण्डल द्वारा उन्हें प्रशिक्षित किया गया और स्थानीय स्कूलों के अन्य 351 बच्चों को नियंत्रित समूह में रखा गया।

प्रक्रिया

यह शोध 1999 के जून से नवम्बर तक चला। तीन से दस जून तक सभी सहभागियों का आधार अंक निर्धारित करने के लिए उनकी स्मरणशक्ति, सृजनात्मकता, आत्मविश्वास और आत्मसम्मान का पूर्व-परीक्षण किया गया। प्रायोगिक समूह को 1999 के 11 जुलाई से 11 नवम्बर, चार महीनों तक योगाभ्यास कराने के उपरान्त बाद का परीक्षण 14 से 21 नवम्बर के बीच किया गया। बाल योग मित्र मण्डल के सदस्यों द्वारा परीक्षण और विकास कुमार द्वारा अनुवीक्षण किया गया। इसके अतिरिक्त ऋषि अरुंधती सरस्वती ने भी पश्च-परीक्षण का अनुवीक्षण किया।

योग में प्रशिक्षित समूह सूर्य नमस्कार, शशांक भुजंगासन, सर्वांगासन, भ्रामरी प्राणायाम, नाड़ीशोधन प्राणायाम तथा त्राटक कर रहा था। योग में प्रशिक्षित सहभागी अपने घरों में ही नियमित रूप से अनुदेशित अभ्यास कर रहे थे तथा सामूहिक अभ्यास बिहार योग भारती में हर दूसरे रविवार को किया करते थे।

नियंत्रित समूह स्वयंसेवकों का था जिन्हें उनके शिक्षकों तथा प्राचार्यों ने बताया था कि प्रयोज्य (सब्जेक्ट) के रूप में नियत तिथि को होने वाले परीक्षण के लिए उनकी आवश्यकता है इसलिए उन्हें उस दिन बिहार योग भारती में उपस्थित होना है। जब स्वामी अरुंधती ने उनसे पूछा, "वे परीक्षा के लिए क्यूँ आये हैं?" तो उनमें से अधिकांश ने कहा कि वे केवल यह देखने के लिए उत्सुक थे कि वहाँ क्या होने

वाला था। इसलिए शिक्षकों को शोध के अन्तर्गत अध्ययन के उद्देश्य से उनका नाम सूची में डालने के लिए उन पर किसी प्रकार का दबाव नहीं डालना पड़ा। उत्सुकतावश वे प्रायोगिक समूह के प्रयोज्य के साथ वहाँ चले गये थे। बच्चे परीक्षण एवं पश्च-परीक्षण के लिए जल्दी ही पहुँच गये थे। उन्हें हॉल में ले जाया गया।

पश्च-परीक्षण के लिए पहले आत्मसम्मान पर प्रश्नावली दी गयी जिसमें समय सीमा नहीं थी। शोध-वस्तुओं को प्रश्नावली को पूरा करने के बाद उसे लौटा देने के लिए कहा गया। परीक्षण के पूर्व व्यवस्थापक बाल योगियों ने प्रयोज्यों को प्रश्नावली समझा दिया। जब सभी बच्चों ने अपने उत्तर लौटा दिये तब दूसरी प्रश्नावली जो आत्मविश्वास पर थी, उन्हें दी गयी और उसे भी समझा दिया गया। इसके लिए भी समय की सीमा नहीं थी।

जब सब ने आत्मविश्वास वाली प्रश्नावली को भी पूरा कर लिया तब उन्हें तीसरी परीक्षा के लिए एक प्रश्न पुस्तिका देकर उसे भी समझा दिया गया। यह सृजनात्मकता एवं विचारों में सुनम्यता की परीक्षा थी और इसके लिए प्रयोज्यों को एक घंटे का समय दिया गया था। सृजनात्मकता के लिए जो परीक्षा थी उसमें चार प्रकार के कार्य दिये गये थे। प्रत्येक कार्य के लिए पूरे पंद्रह मिनट दिये गये थे।

1. तीन विषयों पर निबन्ध लेखन, उदाहरणार्थ – यदि मनुष्य पक्षी के समान उड़ पाता तो क्या होता? यदि भोजन की आवश्यकता नहीं होती तो क्या होता? इत्यादि
2. परिचित वस्तुओं के नये उपयोग पर विचार करना, उदाहरणार्थ – पत्थर का एक टुकड़ा, लकड़ी की छड़ी।
3. नये सम्बन्धों को ढूँढना, उदाहरणार्थ – घर/वृक्ष, कुर्सी/सीढ़ी।
4. अपनी पसन्द की वस्तु को कल्पना के सहारे सुन्दर और आकर्षक बनाते हुए उस पर निबन्ध लेखन तथा उसके बाद उस वस्तु का चित्र बनाना।

सृजनात्मकता को निम्नलिखित आधार पर मापा गया –

1. प्रवाह – विचारों की संख्या से सम्बन्धित
2. सुनम्यता – उत्तरों की विविधता एवं विस्तार से सम्बन्धित

स्मरण शक्ति का परीक्षण व्यक्तिगत स्तर पर अनेक व्यक्तियों द्वारा किया गया जो स्वयं बाल योगी थे और उपयुक्त ढंग से इस प्रकार के परीक्षण के लिए प्रशिक्षित थे। लगभग बीस बच्चों के समूहों का एक बार में परीक्षण किया गया। जिन लोगों का परीक्षण नहीं किया जा रहा था उन्हें व्यस्त रखने के लिए योग निद्रा का अभ्यास कराया गया। स्मरणशक्ति का परीक्षण दो प्रकार से किया गया।

प्रकार 1 – स्मरण शक्ति परीक्षण

1. **ध्यान/एकाग्रता –** प्रयोज्यों को बढ़ते हुए अंकों की संख्याओं की पंक्तियों को, जिनकी लम्बाई सात अंकों तक थी, दुहराना था। इन संख्याओं को पहले पढ़कर सुनाया गया। पहले उन्हें संख्याओं को सही क्रम में दुहराना था; दूसरी बार उन्हें उन संख्याओं को उल्टे क्रम में दुहराना था।
2. **विलम्बित स्मरण –** कुछ असम्बद्ध शब्दों को प्रति सैकण्ड में सुनाया गया। उसके बाद उन्हें एक मिनट के अन्तराल के बाद दुहराया जाना था।
3. **तत्काल स्मरण –** बढ़ती हुई लम्बाई वाले तीन वाक्यों को पढ़कर सुनाया गया। प्रत्येक वाक्य को बिल्कुल उसी तरह दुहराया जाना था।
4. **असमान युग्मों का स्मरण –** असम्बद्ध शब्दों के दस युग्मों का स्मरण करना था। इसके लिए तीन अवसर दिये गये।

प्रकार 2 – स्मरण शक्ति परीक्षण

1. **मानसिक सन्तुलन –** प्रयोज्यों को अंगरेज़ी के अक्षरों को A से Z तक और उसके बाद उल्टे क्रम में Z से A तक तीव्र गति में बोलना था। दूसरी परीक्षा में संख्याओं को बीस से शून्य तक बोलना था। तीसरी परीक्षा में उन्हें चालीस घटाव तीन से उल्टी गिनती करनी थी, जैसे 40, 37, 34, आदि।
2. **देखकर स्मरण रखना –** बच्चों को 15 सैकण्ड तक जटिल ज्यामितीय चित्रों वाले पाँच कार्ड दिखाये गये। तीस सैकण्ड के बाद उन्हें उन्हीं चित्रों को अंकित करना था।
3. **पुरानी स्मृति –** पुरानी स्मृति से सम्बन्धित पाँच प्रश्न किये गये, जैसे स्कूल में आपका पहला दिन, भाई-बहनों की उम्र, आपकी उम्र इत्यादि।
4. **पहचान –** विभिन्न वस्तुओं, जैसे प्लेट, चम्मच आदि के चित्र वाले एक कार्ड को चालीस सैकण्ड तक दिखाया गया। दो मिनट के बाद दूसरा कार्ड दिखाया गया जिसमें अन्य अनेक वस्तुओं के चित्र थे, जैसे जलपान-गृह की मेज का चित्र जिसमें पहले वाले कार्ड की वस्तुओं को पहचानना था।

परिणाम

दो प्रकार से स्मरण शक्ति का परीक्षण किया गया। तालिका 1 में प्रकार 1 के कार्यों के परिणामों को दिया गया है – ध्यान/एकाग्रता, विलम्बित स्मरण, तत्काल स्मरण तथा असमान युग्मों का स्मरण। तालिका 2 में प्रकार 2 के कार्यों

के परिणामों को दिया गया है – मानसिक संतुलन, देखकर स्मरण रखना, पुरानी स्मृति तथा पहचान।

तालिका 1

नियंत्रक समूह की तुलना में योगाभ्यास के पश्चात् स्मृति में सुस्पष्ट सुधार

स्मृति के आयाम	*महत्त्व*		*परीक्षण के पूर्व*		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
ध्यान/एकाग्रता	1%	-	9.77	8.98	11.33	9.11	2.33	0.13
विलम्ब से याद आना	1%	-	8.41	7.84	8.86	7.72	0.45	-0.12
तुरंत याद आना	1%	-	6.47	5.89	7.6	6.29	1.12	0.4
असंगत जोड़ों की धारणक्षमता*	1%	-	18.4	6.74	11.15	6.92	-7.25	0.18

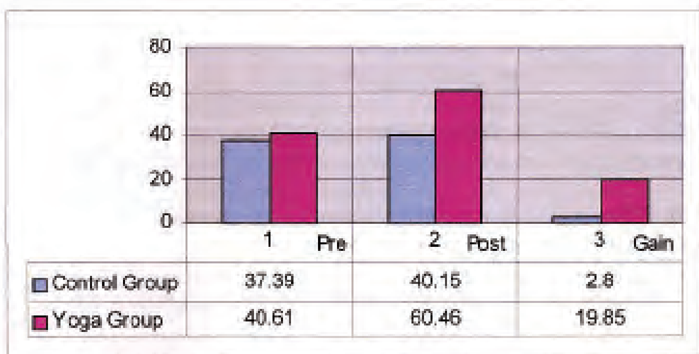
** ऋणात्मक अंक उच्च धारणाशक्ति के परिचायक हैं*

तालिका 2

दोनों समूहों के स्मृति प्रदर्शन में सुधार की तालिका योग समूह में अधिक वृद्धि दर्शाती है

स्मृति के आयाम	*महत्त्व*		*परीक्षण के पूर्व*		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
मानसिक संतुलन	1%	1%	5.75	5.13	7.62	5.89	1.87	0.76
दृश्य धारणा	1%	1%	6.61	8.23	11.39	8.77	4.78	0.54
परोक्ष स्मृति	1%	5%	4.7	4.7	4.92	4.8	0.22	0.1
पहचान	1%	5%	9.05	8.56	9.75	8.84	0.7	0.28
स्मृति-प्राप्तांक का संक्षिप्त विवरण	1%	1%	70.48	70.68	84.64	75.35	14.16	4.67

रेखाचित्र में प्रदर्शित तालिका 1 तथा 2

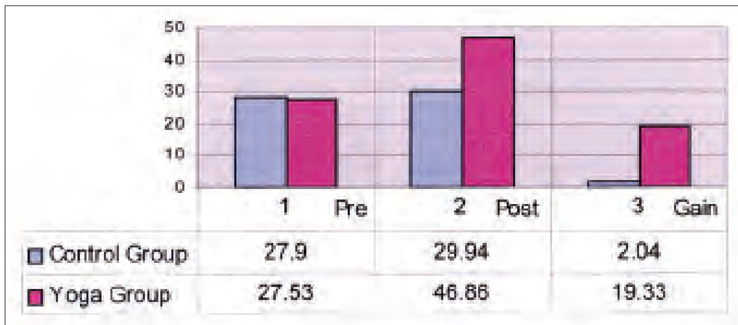


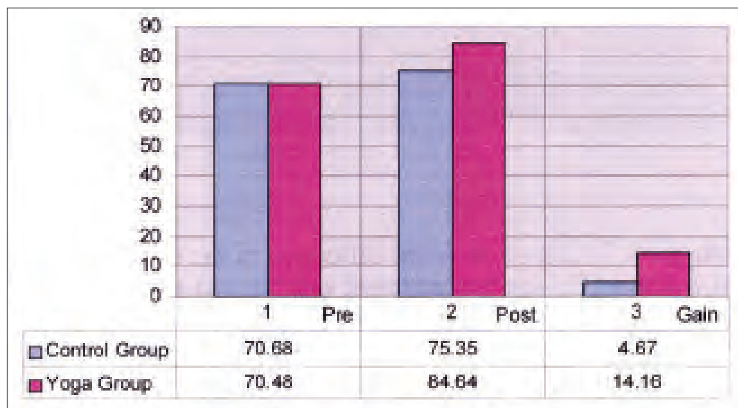
तालिका 3 में सृजनात्मकता परीक्षण के परिणामों को दर्शाया गया है।

तालिका 3 – सृजनात्मकता के मापकों पर योगाभ्यास का प्रभाव

	परीक्षण के पूर्व		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
गतिविधि की प्रवाहिता 1	13.24	10.53	17.59	1.39	4.36	0.84
गतिविधि की प्रवाहिता 2	15.79	11.59	18.83	11.94	3.04	0.35
गतिविधि की प्रवाहिता 3	14.02	10.87	16.1	10.93	2.08	0.06
कुल प्रवाहिता अंक	**48.61**	**37.39**	**60.46**	**40.15**	**11.8**	**2.8**
गतिविधि की नम्यता 1	10.31	8.13	13.71	8.57	3.4	0.43
गतिविधि की नम्यता 2	12.01	8.6	14.42	8.79	2.41	0.19
गतिविधि की नम्यता 3	10.9	7.94	12.67	8.14	1.77	0.2
कुल नम्यता अंक	**37.53**	**27.9**	**46.86**	**29.94**	**9.33**	**2.04**

रेखाचित्र में प्रदर्शित तालिका 3





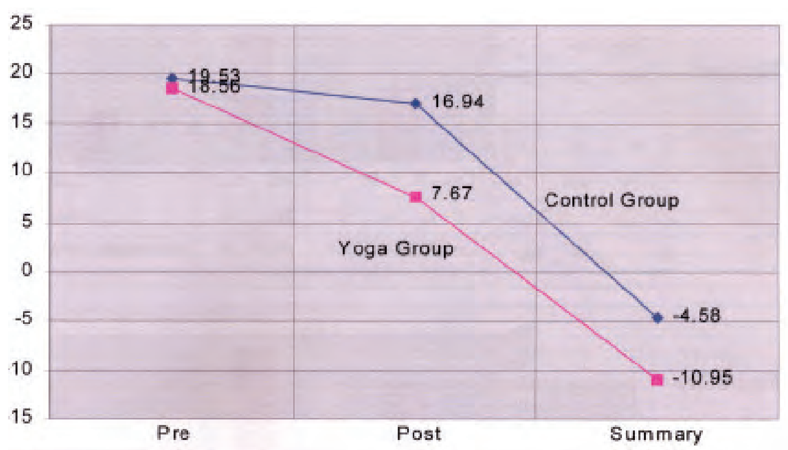
आत्म-विश्वास परीक्षण की प्रश्नावली के परिणामों को तालिका 4 में दर्शाया गया है।

तालिका 4 – आत्मविश्वास पर योगाभ्यास का प्रभाव

परीक्षण के पूर्व		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
18.56	21.53	7.67	16.94	-10.95	-4.58

* *निम्न प्राप्तांक उच्च आत्मविश्वास के परिचायक हैं*

रेखाचित्र में प्रदर्शित तालिका 4



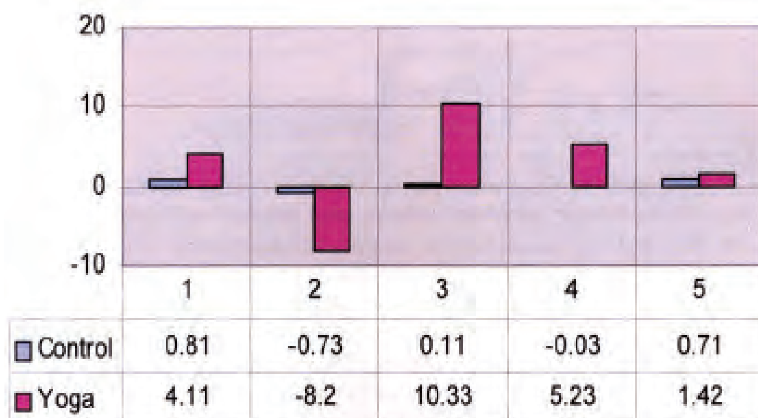
तालिका 5 में दिये गये परिणाम दो समूहों के बच्चों में आत्मसम्मान की श्रेणियों का अन्तर दर्शाते हैं। आत्मसम्मान परीक्षण की प्रश्नावली के प्रश्नों का सम्बन्ध इनसे था – वे अपनी बुद्धि का आकलन किस प्रकार करते हैं, भावनात्मक संतुलन, चरित्र, सामाजिक कुशलता और आकर्षण। योग में प्रशिक्षित समूह के परिणामों ने सम्पूर्णत: लाभ होना दर्शाया है।

तालिका 5 – स्कूली बच्चों द्वारा आत्मसम्मान श्रेणी निर्धारण पर योगाभ्यास का प्रभाव

आयाम	*परीक्षण के पूर्व*		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
बुद्धि	25.69	24.08	29.8	24.99	4.11	0.81
भावना*	-10.7	-13	-2.5	-12.27	-8.2	-0.73
चरित्र	45.14	42.87	55.47	42.98	10.33	0.11
सामाजिक	23.62	20.13	28.85	20.1	5.23	-0.03
आकर्षण	12.57	12.42	13.99	14.12	1.42	0.71

* *निम्न प्राप्तांक सकारात्मकता के उच्च स्तर को दर्शाते हैं*

नीचे तालिका 5 को रेखाचित्र के द्वारा दर्शाया गया है

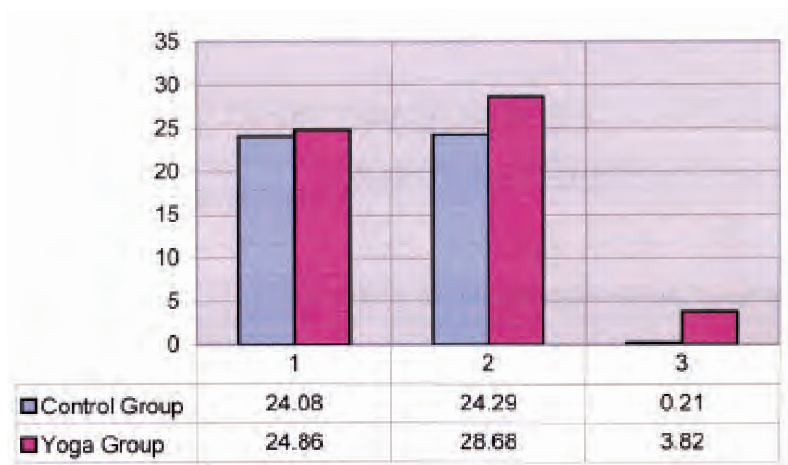


तालिका 6 में सामान्य अनुशासन पर माता-पिता की प्रश्नावली के परिणाम दर्शाये गये हैं।

तालिका 6 – सामान्य अनुशासन पर योगाभ्यास का प्रभाव : माता-पिता द्वारा मूल्यांकन

परीक्षण के पूर्व		*परीक्षण के पश्चात्*		*औसत वृद्धि*	
योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण	योग	नियंत्रण
2486	2408	2868	2429	382	021

रेखाचित्र में प्रदर्शित तालिका 6



	1	2	3
Control Group	24.08	24.29	0.21
Yoga Group	24.86	28.68	3.82

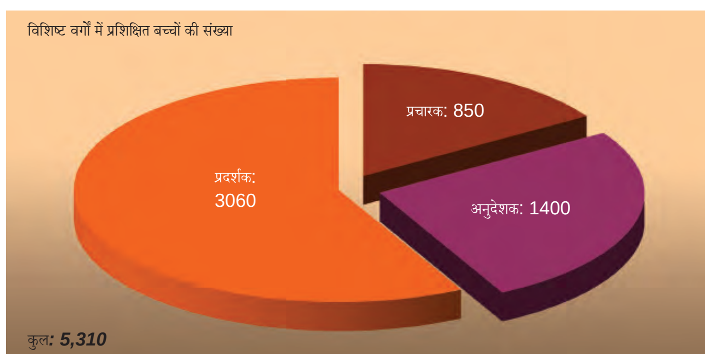
निष्कर्ष

इस अध्ययन के परिणाम यह संकेत करते हुए प्रतीत होते हैं कि योग में प्रशिक्षण पाने वाले बच्चों ने न केवल उन चार परीक्षणों का अच्छी तरह निष्पादन किया, बल्कि जहाँ तक सामान्य अनुशासन का प्रश्न था, उनके माता-पिता ने उसके आधार पर उनमें उल्लेखनीय परिवर्तन देखा। एक बच्चे ने नौ वर्ष की अवस्था में एक योग सम्मेलन आयोजित किया जिसमें 300 लोगों ने भाग लिया था। जब उससे पूछा गया कि उसने यह कैसे किया, तो उसका उत्तर था कि वह केवल लोगों के दरवाज़ों पर गया, उन्हें इसके विषय में बताया और इसमें आने के लिए आमन्त्रित किया। जब उससे पूछा गया कि क्या योग से उसके जीवन में अन्तर आया है, तो उसने उत्तर दिया, "हाँ "। जब उससे पूछा गया कि कैसा अन्तर आया है, तो उसने बताया कि उसे पूरे शहर में घूम-घूम कर लोगों के कूड़ेदानी को, कचरे के डब्बों को इधर-उधर बिखेर देने में आनन्द आता था। लेकिन अब वह ऐसा नहीं कर सकता है, क्योंकि लोग जब उसे आता हुआ देखते हैं, तो कहते हैं, "देखो, योग बालक आ रहा है।" इसलिए उसे अब उसे अपना व्यवहार बदलना पड़ा है।

इस क्षेत्र में और भी अनुसंधान किये जाने चाहिए तथा ठोस तथ्यों व आँकड़ों द्वारा यह दर्शाना चाहिए कि ये परिणाम योगाभ्यास से प्राप्त हुए हैं, न कि संयोगवश।

इस बीच बाल योग मित्र मण्डल के सम्पूर्ण आन्दोलन में प्रगति हुई है। सन् 2009 से अब तक हजारों बच्चे बाल योग आन्दोलन के अन्तर्गत विभिन्न क्षमताओं में प्रशिक्षित हो चुके हैं। निम्नलिखित रेखाचित्र तथा तालिकाएँ बाल योग मित्र मण्डल को प्रारम्भ करने वाले आरम्भिक विद्यार्थियों द्वारा दिये गये सामान्य प्रशिक्षण का और उस विशेष प्रशिक्षण को प्राप्त करने वाले उन सदस्यों का परिमाण दर्शाते हैं जो इस आन्दोलन से सम्बद्ध हैं।

फरवरी 2009 में बाल योग मित्र मण्डल की स्थिति



तालिका 7 – योग प्रशिक्षु समूह

वर्ष	*इस वर्ष में प्रशिक्षित कुल बच्चों की संख्या*	*वर्ष के अंत में प्रशिक्षित कुल बच्चों की संख्या*
1995	1000	1000
1996	1400	2400
1997	13,700	16,100
1998	16,500	32,600
1999	6,500	39,100
2000	7,000	46,100
2001	10,500	56,600
2002	26,210	82,810
2003	12,641	95,451
2004	5,849	1,01,300
2005	5,415	1,06,715
2006	390	1,07,105
2007	7,324	1,14,429
2008	8,341	**1,22,770**

तालिका 8 – योग प्रशिक्षक समूह

श्रेणी	*संख्या*
प्रदर्शक	3,060
अनुदेशक	1,400
प्रचारक	850
कुल	**5,310**

तालिका 9 – स्कूलों की कुल संख्या

वर्ष	*स्कूलों की संख्या*
1995	13 (अक्टूबर सत्र)
1996	25 (अक्टूबर सत्र)
1997	189 (41 बिहार भ्रमण, जिलों की संख्या - 10, बरियारपुर 78, दिल्ली 8, मुंगेर 62)
1998	61 (मध्यप्रदेश भ्रमण, सतना, जबलपुर, रायपुर, गोंदिया, बिलासपुर, राजनाँदगाँव, कोण्डागाँव, मुंगेर)
1999	20 (घाटशिला, दिल्ली, गोंदिया, दुर्गापुर, जमालपुर)
2000	26 (मुंगेर, जमालपुर, बरियारपुर, खड़गपुर, धरहरा)
2001	80 (मुंगेर, बरियारपुर, जमालपुर, छत आँगन)
2002	100 (मुंगेर, बरियारपुर, जमालपुर, छत आँगन)
2003	194 (योग ज्ञान परीक्षा)
2004	12 (लखीसराय, जबलपुर आदि)
2005	234 (मुंगेर, जमालपुर, नौवागढ़ी, बरियारपुर, इंदौर - मध्यप्रदेश, राँची - झारखण्ड)
2006	7 (इंदौर - मध्यप्रदेश)
2007	233 (पोलो ग्राउण्ड कार्यक्रम, मुंगेर, जमालपुर, बरियारपुर, सतना, रायपुर, चेन्नई, धरहरा आदि)
2008	253 (मुंगेर, भागलपुर, धरहरा और पोलो ग्राउण्ड कार्यक्रम, मुंगेर)
कुल	**1,447**

फरवरी 2009 में बाल आन्दोलन तीन वय समूह के बच्चों और युवाओं से गठित हुआ है –

1. बाल योग मित्र मण्डल (7 – 14 वर्ष के बच्चे)
2. बाल युवा योग मित्र मण्डल (15 – 18 वर्ष के बीच)
3. युवा योग मित्र मण्डल (16 – 25 वर्ष के बीच)

जैसा कि तालिकाओं में देखा जा सकता है, 1,22,770 बच्चे योग प्रशिक्षु समूह में हैं। कुल 5,310 बच्चे योग प्रशिक्षक समूह में योग प्रचारक, अनुदेशक एवं प्रदर्शक के रूप में स्वयं अपने साथ दूसरों के जीवन को भी परिवर्तित करने की क्षमता के साथ संलग्न हैं। यह आन्दोलन जिसमें बच्चे बच्चों को प्रशिक्षित कर रहे हैं, पश्चिम की ओर कनाडा, संयुक्त राज्य अमेरिका, ब्राज़ील और उरुग्वे जैसे देशों में भी फैल रहा है।

15

रिखिया की कन्याएँ एवं बटुक

स्वामी क्रियाभाव सरस्वती

रिखिया की कन्याओं एवं बटुकों की संख्या अब दो हजार से अधिक हो गयी है। इनमें कन्याओं एवं बटुकों की संख्या लगभग समान है और वे रिखिया पंचायत के प्रत्येक गाँव तथा प्रत्येक परिवार का प्रतिनिधित्व करते हैं। जनवरी 2006 में अनेक बच्चों को ग्रहण करने के बाद रिखिया पंचायत के छः से बारह वर्ष के प्रायः सभी बच्चे स्वामी सत्यानन्द के निरन्तर विस्तीर्ण होते हुए परिवार में समा गये हैं।

इन सभी बच्चों का जन्म श्री स्वामीजी के रिखिया आने के बाद हुआ है और ये बच्चे उनके पड़ोसियों के हैं जिनके उत्थान की शपथ उन्होंने ली है। उत्थान का अर्थ सामान्य दान नहीं है। जैसा कि श्री स्वामीजी ने कहा है, "दान दरिद्रता की माँ है," और अपने शब्दों की सत्यता को प्रमाणित करते हुए वे अधीनता की संस्कृति का पोषण नहीं कर रहे हैं। बल्कि कन्याओं एवं बटुकों के माध्यम से एक समृद्ध भविष्य की नींव डाल रहे हैं, क्योंकि ये बच्चे शिक्षा के साथ-साथ व्यापक अर्थ में सहायता प्राप्त कर रहे हैं। उनमें आत्मविश्वास भरने के लिए तथा उन्हें आत्मनिर्भर बनाने के लिए उनका पोषण किया जाता है और उन्हें मार्गदर्शन दिया जाता है। एक दिन ये बच्चे माता-पिता बनेंगे और साथ ही अपने समाज के सजग सदस्य बन जायेंगे। माता-पिता के रूप में वे चाहेंगे कि उनके बच्चे शिक्षित हों और उनके लिए भी वे अवसर सुगम्य हों जो उनलोगों के लिए सुलभ थे। समाज के सदस्य के रूप में वे सुविज्ञ निर्णय देने में सक्षम होंगे और सम्पन्न तथा खुशहाल भविष्य का निर्माण करने में सक्रिय भूमिका का निर्वाह करेंगे।

स्वामी सत्संगी सतर्कतापूर्वक श्री स्वामीजी के बच्चों की देखरेख करती हैं और उनकी सभी गतिविधियों तथा उनकी व्यवस्था के लिए व्यक्तिगत रूप

से निर्देश देती हैं। वे बार-बार अभिभावकों को आश्वस्त करती हुई कहती हैं कि उनके बच्चे प्रतिदिन कक्षाओं में उपस्थित होते रहें, इसके अतिरिक्त आश्रम को बदले में उनसे कुछ भी नहीं चाहिए। कन्याओं एवं बटुकों के साथ चार वर्षों से अधिक रहने के बाद मैं उस आदेश के पीछे का सत्य और उसका कारण उन बच्चों में देख पा रही हूँ जो अत्यंत नियमित रूप से आश्रम तथा यहाँ के क्रियाकलापों के साथ स्वयं को एकीकृत करते जा रहे हैं। नियमित रूप से आश्रम के वातावरण में मिलने वाले अवसरों से उनकी पवित्रता, बुद्धि तथा सृजनात्मकता जैसी अन्तर्निष्ठ विशेषताएँ उनके स्वभाव की प्रमुख अभिव्यक्तियाँ बन गयी हैं।

धीरे-धीरे कन्याएँ तथा बटुक रिखियापीठ में आयोजित होने वाले क्रियाकलापों तथा कार्यक्रमों की मेजबानी की सम्पूर्ण भूमिका का निर्वाह करने लगे हैं। हजारों अतिथि एवं भक्त जो पूरे वर्ष विभिन्न कार्यक्रमों में उपस्थित होते हैं, कन्याओं एवं बटुकों द्वारा संचालित सभी कार्यों, जैसे उद्घोषणाओं तथा मंत्रोच्चार से लेकर अतिथियों का अनुरक्षण करने तथा उन्हें बैठाने, पुस्तक वितरण, तिलक और पूजा तक करने में उनके संतुलन तथा आत्मविश्वास की प्रशंसा करते हैं। बच्चे अपने कार्यों के प्रति सावधान और एकाग्रचित्त रहते हैं। किसी भी बृहत् कार्यक्रम के पहले उनका एक सामान्य प्रश्न होता है, "मेरा कार्य क्या है?" सीता कल्याणम् के दौरान इस बृहत् आयोजन के मेजबान के रूप में उन्होंने अद्भुत ढंग से कार्य किये। हजारों अतिथियों का मार्गदर्शन करने और उन्हें निर्देश देने के लिए उनकी तत्परता में उनका छलकता हुआ उत्साह अनुभव किया जा सकता है। वे श्री स्वामीजी के हाथ और उनकी आँखें हैं, और सेवा करने की उनलोगों की तत्परता में उनकी उपस्थिति झलकती है। बड़े कार्यक्रमों में रिखिया के रसोई घर से जो प्रसाद मिलता है वह 'भोज' दल के निर्देशों के अनुसार विश्वासपूर्वक वितरित किया जाता है। हर कदम पर आप मुस्कराते हुए चेहरों वाले बच्चों से मिलते हैं जो अपनी सहभागिता के द्वारा स्वयं उनकी और उनके आस-पास के लोगों की उच्चतर सजगता में वृद्धि कर रहे हैं।

कभी-कभी दाता और प्राप्तकर्ता के बीच की सीमा धुंधली हो जाती है। आश्रम के अन्तेवासी प्रायः यह सोचकर आश्चर्यचकित हो जाते हैं कि कौन अधिक सीख रहा है, हमसे बच्चे या बच्चों से हम। चूँकि कन्याएँ और बटुक धीरे-धीरे आश्रम के अनिवार्य अंग बनते जा रहे हैं, इसलिए आन्तरिक

निष्कलुषता के साथ पुन: जुड़ने के लिए और निष्कलुष होने के आनन्द का अनुभव करने के लिए जिसका स्मरण बच्चे हमें कराते हैं, हम लोग उनके इस उदाहरण से प्रेरित होते हैं। परस्पर आदान-प्रदान के इस सम्बन्ध के द्वारा कन्याओं एवं बटुकों को संतुलित तथा पूर्ण बचपन को अनुभव करने का अवसर मिलता है जिसमें वे अपनी बाल्यावस्था की सुन्दरता तथा निष्कलुषता को अभिव्यक्त कर सकते हैं।

ये बच्चे अत्यंत व्यस्त जीवन व्यतीत करते हैं। सामान्यत: दिन जल्दी आरम्भ हो जाता है, विशेषकर गर्मियों के महीनों में जब गृहस्थी के कार्य सुबह की शीतलता में निपटा लिए जाते हैं। घर के उत्तरदायित्वों को पूरा करने के पश्चात् वे सूर्य नमस्कार की कक्षा के लिए आश्रम आ जाते हैं जो उनके घरों से तीन या चार किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। उसके बाद सुबह साढ़े छ: बजे से दिन के ग्यारह बजे तक वे अपने स्थानीय स्कूल जाते हैं। उसके बाद वे घर लौट जाते हैं और वहाँ अपने हिस्से के कार्यों में लग जाते हैं, उदाहरणार्थ – छोटे भाई-बहनों की देखभाल करना, जानवरों को चारा-पानी देना, पानी लाना जैसे गृहस्थी के अनेक कार्य। ढाई बजे दिन में अपनी अंग्रेजी की आधे घंटे की कक्षा के लिए वे पुन: आश्रम में एकत्र हो जाते हैं। अधिक उच्च श्रेणी के विद्यार्थी अपनी कक्षा पूरी कर लेने के बाद प्रारम्भिक कक्षाओं में सहायक शिक्षकों के रूप में पढ़ाने के लिए रुक जाते हैं। ढाई बजे से साढ़े पाँच बजे के बीच सभी 952 बच्चों के लिए अंगरेजी की कक्षाएँ चलती हैं। अंगरेजी की कक्षा के उपरान्त कुछ बच्चे कम्प्यूटर की कक्षा में चले जाते हैं। इस समय कुछ बच्चे स्थानीय शिक्षकों से अपनी पढ़ाई में मदद लेते हैं या मैदान में क्रिकेट खेलते हैं।

सवा पाँच बजे कीर्तन एवं मंत्रोच्चार के लिए पुन: आश्रम आने का समय होता है। अतिथियों को बैठाने तथा अपने अन्य कार्यों को पूरा करने के बाद यह उनके अपने लिए आनन्द उठाने का समय होता है। चूँकि कीर्तन धीरे-धीरे अपनी गति पकड़ते हैं, उन्हें अपने आनन्द को रोककर रखना पड़ता है और प्राय: वे ताल और मंत्रों पर तन्मय होकर नाचने लगते हैं। घर लौटने के बाद उन्हें स्कूल से मिले गृहकार्य को करना होता है और अपनी पढ़ाई करनी होती है। इन बच्चों को प्राय: सोलह घंटे या उससे भी अधिक समय में घर, स्कूल, आश्रम और खेलकूद के बीच संतुलन बनाकर रखना होता है। यह एक चुनौती के समान है जिसका वे सामना करते हैं और उसमें विजयी होते हैं।

इस वास्तविकता से श्री स्वामीजी अच्छी तरह परिचित हैं। कई वर्ष पूर्व उन्होंने एक सत्संग में इन बच्चों द्वारा कच्ची उम्र से ही कठिनाइयों का सामना करने के विषय में बताया था। उन्होंने कहा था कि ये कठिनाइयाँ उनसे उनके बचपन के निष्कलुष आनन्द से आनन्दित होने के अवसर छीन लेती हैं। आश्रम में रहने से उन्हें उस आनन्द को पुनः प्राप्त करने का अवसर मिला है, जो उनके भावी जीवन में उनकी मदद करेगा।

कन्याओं एवं बटुकों के लिए श्री स्वामीजी की अत्यन्त व्यापक दृष्टि है। वास्तव में, एक कदम आगे बढ़कर उन्होंने उन लोगों को विभिन्न फ़िल्म दिखाने की व्यवस्था की है। रविवार की दोपहर के बाद यज्ञशाला में फ़िल्म दिखाया जाना उनके इसी विचार का मूर्त रूप है। सभी कन्याओं एवं बटुकों को इसके लिए आमंत्रित किया जाता है। उन्हें विविध प्रकार की फ़िल्में दिखाई गयी हैं, जैसे हैरी पौटर, प्रकृति सम्बन्धी वृत्त-चित्र (डॉक्यूमेन्ट्री) और हनुमान पर नयी आई हुई अनुप्राणित (ऐनिमेटेड) फ़िल्म। वे खुलकर फ़िल्मों की समालोचना करते हैं। 'लॉरेल एन्ड हार्डी' उनका प्रिय धारावाहिक था जिसे देखकर हँसी के फव्वारे छूटने लगते थे। अगले एक सप्ताह तक फ़िल्में चर्चा का विषय बन जाती हैं क्योंकि वे उनके कुछ दृश्यों को बार-बार याद करते रहते हैं। ग्रामीण वातावरण में रहने के बावजूद कन्याओं एवं बटुकों को ग्रामीण तथा शहरी दोनों प्रकार की सुविधाएँ मिल रही हैं। जैसा कि श्री स्वामीजी ने ठीक ही ध्यान दिलाया, "देखो, कम-से-कम इस बहाने बच्चे मध्यान्तर में हटिया तो नहीं जायेंगे। और हटिया में वे देखेंगे भी क्या? अवारागर्दी, जुआ, नशा इत्यादि। यहाँ रहकर वे जीवन के रोमांचक और नये आयामों को देखते हैं और अपने जीवन को सम्पूर्ण, संतुष्ट और सफल बनाने के उपाय सीखते हैं।"

यज्ञशाला बच्चों की अनेक गतिविधियों का केन्द्र बिन्दु है – यह उनके लिए सिनेमा हॉल और डांस हॉल है, जहाँ वे द्रुत लय में चलने वाले कीर्तनों पर अपनी सारी झिझक छोड़कर स्वयं को अद्भुत ढंग से अभिव्यक्त करते हैं। श्री स्वामीजी ने इसे संक्षेप में इस प्रकार कहा है, "इन बच्चों पर ईश्वर का नशा छा गया है जिसके परिणामस्वरूप उनको सुनने वालों पर उनका नशा छा जाता है और वे उनकी धुन पर नृत्य करने लगते हैं!" उनकी उद्घोषणा, "हमारे अगले कीर्तन के शब्द हैं..." से ही स्वीकारोक्ति के रूप में आनन्द भरी तालियाँ बजने लगती हैं, मानो वे समझ जाते हैं कि कौन-सा कीर्तन होने वाला है।

रिखिया की दो हजार से अधिक कन्याओं एवं बटुकों की मुस्कान तथा उत्सुकता से भरी आँखें उफनते हुए समुद्र सी प्रतीत होती हैं। उनकी शिक्षिका के रूप में मैं प्रतिदिन प्रत्येक बच्चे से व्यक्तिगत रूप से मिलने एवं उसकी समस्याओं को समझने का प्रयास करती हूँ, क्योंकि वे सभी श्री स्वामीजी के बच्चे हैं तथा उनकी आवश्यकताओं को समझना एवं उनकी प्रसुप्त क्षमताओं को उभारना मेरे लिए एक चुनौतीभरा कार्य है। आश्रम में उन्हें विभिन्न क्रियाकलापों के व्यापक अवसर उपलब्ध हैं। यहाँ का प्रतियोगिता रहित वातावरण प्रत्येक बच्चे को एक व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान स्थापित करने, और अंगरेजी भाषा, कीर्तन, नृत्य, कम्प्यूटर, योग, कार्यक्रमों के दौरान उत्तरदायित्वों के निर्वाह, या कक्षानायक के रूप में कक्षा को या अपने गाँव के लोगों को व्यवस्थित रखने में अपनी उत्कृष्ट क्षमता सिद्ध करने योग्य बनाता है।

कन्याओं एवं बटुकों को प्रतिदिन आधे घंटे की अंगरेजी की कक्षा में उपस्थित होकर परस्पर संवाद करने का अवसर दिया जाता है, जिसमें उन्हें मौलिक अंगरेजी के साथ खेल और गीत सिखाये जाते हैं और साथ में होता है हास-परिहास। कन्याओं एवं बटुकों के लिए अंगरेजी की कक्षाएँ श्रेणीबद्ध ढंग से कक्षा 1 से कक्षा 6 तक उत्तरोत्तर बढ़ती जाती हैं। छठी कक्षा की कन्याएँ लेखन की विविध शैलियों में, जैसे पत्रकारिता, व्याख्यात्मक तथा भावात्मक आदि निबन्ध लिखना सीख रही हैं। वे अंगरेजी में बातचीत कर लेती हैं और वे चाहती हैं कि उनसे जो भाषाई त्रुटियाँ होती हैं उन्हें सुधारा जाये। अंगरेजी का यह दृढ़ आधार उन्हें अनेक प्रकार के अवसर प्रदान करेगा जिसकी उन्होंने कभी कल्पना नहीं की होगी। अपने भविष्य के लिए उनके रंग-बिरंगे सपने और आशाएँ हैं; मैं आपको आश्वस्त कर सकती हूँ कि वे श्री स्वामीजी की कृपा से अपने लक्ष्य की दिशा में आगे बढ़ते रहेंगे। भविष्य के लिए उनकी आशाओं में रंगपट्टिका जैसी विविधता है, वे समाज सेवी, चिकित्सक, खेतीहर, व्यवसायी, निरीक्षक, माता-पिता बनना चाहते हैं। जहाँ पहले रिखिया में प्रतिदिन जीवित रहने और भोजन प्राप्त करने से अधिक की बात सोचना असंभव था, वहाँ अब इन बच्चों के स्वप्न विराट परिवर्तन का प्रतिनिधित्व करते हैं। कन्याओं एवं बटुकों की आशाएँ उस समाज की सम्पन्नता तथा विस्तीर्ण होती हुई सजगता प्रकट करती हैं। उन बच्चों के सपने उज्ज्वल भविष्य के अवसर गढ़ रहे हैं।

कम्प्यूटर कक्षाएँ कन्याओं एवं बटुकों की शिक्षा के विस्तार का एक अन्य क्षेत्र है। चुने गये छात्रों को 'वर्ड' और 'एक्सेल' जैसे प्रोग्रामों को चलाना सिखाया जाता है। उन्हें 'पावर प्वाइंट' में तरह-तरह के काम करना, निमंत्रण पत्र और चित्र बनाना अच्छा लगता है। उच्च कक्षा के छात्रों ने पाठ्यक्रम बनाना आरम्भ कर दिया है ताकि वे भविष्य में प्रारंभिक कक्षाओं के शिक्षक के रूप में कार्य कर सकें। वे कार्यक्रमों की उद्घोषणा को लिखने तथा उनकी छपाई में भी संलग्न हैं, जो उनके कौशल का व्यावहारिक प्रयोग है।

जनवरी 2006 से रिखिया के बटुकों के लिए सूर्य नमस्कार की दैनिक कक्षाओं के रूप में यौगिक शिक्षा के एक नये पक्ष को सम्मिलित किया गया है। सुबह सवेरे चुने गये पचास लड़के अपनी कक्षा के लिए घर से निकल जाते हैं। उनकी कक्षा में आसन तथा सूर्य मंत्र सम्मिलित हैं। जब श्री स्वामीजी ने इस कक्षा को प्रारम्भ किया तो लड़कों में मिलीजुली प्रतिक्रिया हुई। उनमें से अनेक उत्तेजित थे, कुछ अन्य समझ नहीं पा रहे थे कि योग क्या है, लेकिन सभी उत्सुक और उत्साहित थे। कुछ महीनों में इन कक्षाओं में उनके अनुभवों के आधार पर उनकी प्रतिबद्धता में वृद्धि हुई है।

स्वामी सत्संगी के मार्गदर्शन में एक समूह को सही लय और शुद्धता के साथ मंत्रों का उच्चारण करने का प्रशिक्षण दिया गया है। अब वे आत्मविश्वास के साथ रामायण, भगवद्गीता, वैदिक मंत्रोच्चार, भजन, और पसन्द किये जाने वाले अनेक कीर्तनों के गायन का नेतृत्व करते हुए श्रोतागण को आनंदविभोर कर देते हैं और भक्ति के भाव से ओतप्रोत कर देते हैं। उनके द्वारा संस्कृत स्तोत्रों का उच्चारण आजीवन प्रशिक्षित होने वाले पंडितों से अधिक अच्छा होता है और उनके स्वरों की शुद्धता एवं निर्दोषता लोगों को भक्ति के रस से सराबोर कर देती है। रिखिया आने वाले सभी अतिथि एवं भक्तगण अनेक यादों के साथ वापस लौटते हैं, लेकिन उनमें से उन्हें सबसे अधिक मुदित करने वाले कन्याओं एवं बटुकों द्वारा तेज गति वाले कीर्तन होते हैं जिनके साथ अनायास नृत्य करने वालों की अद्भुत् शैली और उनकी स्वतंत्र अभिव्यक्ति को भूल पाना आसान नहीं है।

व्यक्तियों के रूप में कन्याएँ एवं बटुक अपनी क्षमताओं तथा अपने आसपास उपस्थित होने वाले अवसरों के प्रति मुखर होते जा रहे हैं। एक समूह के रूप में वे ऊर्जा की अजस्र धारा बन सकते हैं। बड़े बच्चों की सहायता और उनके अनुशासन से छोटे बच्चों का व्यक्तित्व एक अद्भुत् स्वरूप ग्रहण कर

रहा है। वे स्वयं उनके लिए कार्यों की रूपरेखा एवं निर्देशों को तैयार करते हैं, और कक्षाओं तथा कार्यक्रमों में स्वयं उनका कार्यान्वयन करते हैं। बड़े बच्चों के द्वारा छोटे बच्चों तथा नये विद्यार्थियों के मार्गदर्शन की अवधारणा को निरंतर विकसित एवं प्रोत्साहित किया जा रहा है। वरिष्ठ विद्यार्थियों को आचरण तथा अनुशासन के लिए निर्देशों के विकास एवं क्रियान्वयन में संलग्न करके प्रबन्धन की आंतरिक रूपरेखा का विकास किया जा रहा है जो व्यावहारिक और पूर्वाग्रहमुक्त है। इसकी सफलता का प्रमाण उस समय देखा जा सकता है जब अपेक्षाकृत कम पर्यवेक्षक शिक्षकों के होते हुए भी चार घंटे चलने वाले कार्यक्रमों में वे बैठे रहते हैं (जो अधिकतर वयस्कों तथा संन्यासियों के आत्मानुशासन के लिए भी एक चुनौती है)।

श्री स्वामीजी प्राय: यह मंत्र दुहराते रहते हैं, "दो, दो, दो।" उन्होंने स्वामी शिवानन्द के इस आदेश का खुलकर, उदारतापूर्वक पालन किया है और निरंतर कन्याओं एवं बटुकों को देते रहते हैं। यह पूरे विश्व के उदार भक्तों से प्राप्त होने वाले दान से सम्भव हो पाया है। आश्रम से प्रसाद के रूप में प्राप्त होने वाली सामग्रियों – जिनमें स्कूल बैग, किताबें, लेखन-सामग्री और टाई, बेल्ट, जूतों के साथ पूरा स्कूल यूनीफ़ॉर्म, ठंढ के मौसम के लिए गर्म कपड़े, छाते और नियमित रूप से चॉकलेट सम्मिलित हैं – से बच्चे अपनी शिक्षा सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति करते हैं। कन्याओं एवं बटुकों को हर वर्ष आधुनिक परिधान प्राप्त होते हैं, जिन्हें वे ग्रामीण वातावरण में रहने के बावजूद साफ-सुथरा रखते हैं। रिखिया आने पर आप उन्हें गर्व के साथ स्पेनीश, तमिल या राजस्थानी वस्त्र धारण किया हुआ देखेंगे।

ये बच्चे रिखिया आश्रम के चारो ओर फैले हुए गाँवों में रहते हैं। आश्रम पहुँचने के पहले खेतों और मिट्टी की झोपड़ियों से 'नमो नारायण' के उच्चारण के साथ आपका स्वागत होगा। आश्रम में इसका प्रयोग औपचारिक अभिवादन के लिए किया जाता है और "माँ" के बाद यही पहला शब्द है जिसका उच्चारण रिखिया के बच्चे करते हैं। कन्याएँ एवं बटुक रिखिया में समवेत स्वर में 'नमो नारायण' के साथ सबका स्वागत करते हैं और आश्रम, 'अपने आश्रम' की ओर उनका मार्गदर्शन करते हैं।

इसलिए आप जब कभी रिखिया आयें और चमकती आँखों वाला कोई बच्चा 'नमो नारायण' के साथ आपका अभिवादन करे और आपसे पूछे, 'आपका नाम क्या है?' और 'आप कहाँ से आये हैं?', तो आप आश्वस्त हो

जायें कि आपकी भेंट रिखिया के कन्या/बटुक से हुई है, जो श्री स्वामीजी के भाग्यशाली बच्चे हैं। साधारण प्रतीत होने वाले इस प्रारम्भ में इन बच्चों के तथा भावी पीढ़ियों के प्रगतिशील भविष्य के संकेत छुपे हुए हैं। ऐसा भविष्य जिसे वे सजगता तथा अवसर के आधार पर स्वयं गढ़ने के लिए स्वतंत्र होंगे। यह A, B, C से प्रारम्भ होता है। ये श्री स्वामीजी के सपने हैं और बीज डाले जा चुके हैं। हमें धैर्य धारण करना है और हर बीज को उसकी पूर्ण क्षमता तक विकसित होते हुए देखना है।

एक रिखिया कन्या के रूप में मेरा अनुभव

सीनू कुमारी

जनवरी 1998 में, छः वर्ष की अवस्था में मैंने पहली बार आश्रम जाना आरम्भ किया। उसके बाद से जनवरी 13, 2007 तक एक 'रिखिया कन्या' के रूप में मैं आश्रम के निकट सम्पर्क में रही।

प्रारंभ के वर्षों में मैं केवल अंग्रेजी कक्षा के लिए आश्रम जाया करती थी। मुझे अंग्रेजी पढ़ना, लिखना और उसमें बातचीत करना सिखाया जाता था। मुझे कुछ मंत्र तथा कीर्तन भी सिखाये गये। अंग्रेजी की कक्षा में मैंने सरस्वती वन्दना को गाना सीखा जिसे मैंने एक बार अन्य कन्याओं के साथ मिलकर श्री स्वामीजी के समक्ष गाया। मैं उस दिन अत्यंत प्रसन्न थी।

मुझे अंग्रेजी की कक्षा में जाना बहुत अच्छा लगता था। कक्षा का वातावरण अत्यंत सुखकर और मित्रतापूर्ण था। हमें खेल के माध्यम से अंग्रेजी सिखायी जाती थी। अंग्रेजी के साथ-साथ हमने नृत्य, संगीत और चित्रकला भी सीखी। मुझे इन सभी विषयों में बहुत आनन्द आता था इसलिए मैं कक्षा प्रारम्भ होने के कुछ मिनट पहले ही आश्रम पहुँच जाती थी क्योंकि मुझे थोड़ी देर भी कक्षा का छूटना पसन्द नहीं था। अंग्रेजी सीखने के सभी उपकरण कक्षा में ही उपलब्ध थे। किताबें, कॉपियाँ, पेंसिलें और यहाँ तक कि यूनीफॉर्म भी आश्रम द्वारा ही प्रदान किये जाते थे। कभी-कभी शब्दकोश, ज्यामिती बॉक्स, कहानियों की किताबें, खिलौने, छाते इत्यादि भी उपहार के रूप में दिये जाते थे। ये वस्तुएँ स्कूल में हमारे लिए अत्यंत उपयोगी थीं।

कक्षा-पुस्तकालय में विज्ञान तथा सामान्य ज्ञान सम्बन्धी कुछ अच्छी पुस्तकें थीं जिनसे मुझे अनेक क्षेत्रों में अपने ज्ञान का विस्तार करने में सहायता मिली। हालाँकि मैंने हिन्दी माध्यम से प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा प्राप्त

की है, लेकिन आश्रम के सहयोग के कारण मेरी अंग्रेजी भी अपेक्षाकृत अच्छी है। इससे मुझे उच्चतर शिक्षा के लिए अंग्रेजी माध्यम को अपनाने में सहायता मिली है।

बसन्त पंचमी के उपलक्ष्य में पहली बार मैंने अन्य कन्याओं के साथ मिलकर 'सरस्वती महासरस्वती' कीर्तन गाया। धीरे-धीरे हम लोगों ने आश्रम के अन्य कार्यक्रमों तथा दैनिक संध्याकालीन कार्यक्रमों में भी गाना आरम्भ किया। बाद में हमें स्तोत्र भी सिखाये गये। चैत्र एवं आश्विन नवरात्रों की अवधि में आश्रम में रामचरित मानस के पाठ को आरम्भ किया गया। कुछ समय के बाद सम्पूर्ण भगवद्गीता तथा सुन्दरकाण्ड का पाठ क्रमश: प्रत्येक एकादशी तथा पूर्णिमा को आरम्भ किया गया। प्रारम्भ में हम पाठों को सुनते थे। धीरे-धीरे हमें पाठ करना सिखाया गया। अन्तत: कन्याओं के दल ने पाठ करना आरम्भ कर दिया। इस प्रकार हमलोगों ने मंत्रों एवं स्तोत्रों के उच्चरण तथा कीर्तन के लिए संन्यासियों का स्थान ले लिया।

मुझे प्रसन्नता है कि श्री स्वामीजी ने हमें इन कार्यक्रमों के संचालन का अवसर दिया। पाठों के दौरान दर्शकों को मंत्र-मुग्ध देखकर हमें अत्यंत संतोष होता था। कभी-कभी ऐसा भी होता था कि जब हम कीर्तन कर रहे होते थे तब अनेक लोगों के साथ-साथ स्वामी निरंजन एवं स्वामी सत्संगी स्वयं को नृत्य करने से रोक नहीं पाते थे।

सन् 2003 से 2007 तक दुर्गा शप्तशती तथा कुछ अन्य स्तोत्र, जिनका पाठ पंडित किया करते थे, के अतिरिक्त हम आश्रम के सभी पाठों का संचालन करते थे। यह हमारी श्रद्धेया स्वामी सत्संगी जी के कुशल एवं योग्य मार्गदर्शन के कारण ही हमलोगों के लिए सम्भव हो पाया। हमलोगों ने सभी कीर्तन, स्तोत्र, मंत्र पाठ और गीता पाठ स्वामी सत्संगी से ही सीखे। रामचरित मानस का पाठ करना संन्यासी मंत्रनिधि द्वारा सिखाया गया। कुछ अन्य संन्यासियों ने भी इस कार्य में हमारी सहायता की। रिखिया की सभी कन्याओं एवं बटुकों की ओर से मैं उन सब को धन्यवाद देती एवं विनम्र प्रणाम करती हूँ।

प्रारम्भ में आश्रम की कक्षाओं के लिए केवल कन्याओं को लिया गया था जिनकी संख्या केवल बारह या तेरह थी। अब कन्याओं की संख्या पाँच सौ है। कुछ वर्षों के बाद लड़कों को भी लिया गया जिनकी संख्या भी पाँच सौ से अधिक है। अब कुछ कन्याएँ एवं बटुक कम्प्यूटर की कक्षाओं के लिए भी आश्रम जाते हैं। मैंने सबसे पहले कम्प्यूटर की शिक्षा वहीं प्राप्त की।

पिछले कुछ वर्षों में कन्याओं एवं बटुकों ने आश्रम से वस्त्रों के कम-से-कम दस जोड़े प्राप्त किये हैं। वे वस्त्र भारत तथा विदेशों के विभिन्न लोगों द्वारा प्रत्येक वर्ष दान किये जाते हैं। अन्य कन्याओं की भाँति मैं भी उन वस्त्रों को प्राप्त कर बहुत प्रसन्न हुई। उन वस्त्रों में से कुछ पारम्परिक थे और कुछ आधुनिक। उन्हें पहन कर मुझे बहुत प्रसन्नता होती थी।

श्री स्वामीजी, स्वामी निरंजनजी, स्वामी सत्संगीजी तथा अन्य संन्यासियों से प्राप्त होने वाले स्नेह एवं प्रेम के कारण आश्रम परिसर में हम लोग तनावमुक्त रहते थे और वहाँ हमें सुख का अनुभव होता था। मैं इसका एक उदाहरण आपको बताना चाहती हूँ। एक बार सीता कल्याणम् के कुछ दिन पहले मैं कुछ अन्य कन्याओं के साथ तपोवन क्षेत्र में, जहाँ यज्ञ होते हैं, खेल रही थी। स्वामी निरंजन यज्ञ की तैयारियों का निरीक्षण करने आये। उन्होंने हममें से एक से कूदने वाली रस्सी ली और रस्सी कूदने लगे! उन्हें हमलोगों के साथ खेलते हुए देखकर हम सब बहुत खुश हुए और हँसने लगे।

मैं आश्रम में विश्व के कोने-कोने से आने वाले विभिन्न जाति, धर्म और राष्ट्रीयता के नये लोगों से मिली हूँ। मैंने उनसे बातें कीं और उनकी संस्कृति तथा समाज के विषय में बहुत कुछ सीखा। मैंने भारत के विभिन्न भागों तथा विश्व के अन्य स्थानों से आश्रम आने वाले बच्चों से मित्रता की। उनके साथ खेलने और उनसे बातें करने में सचमुच बड़ा आनन्द आता था।

रिखिया आश्रम में विश्व के विभिन्न धर्मों से सम्बन्धित सभी त्योहार मनाये जाते हैं। मैने वहाँ पहली बार क्रिसमस मनाया। एक बार ईरान की कुछ स्त्रियाँ एक योग सत्र के लिए आश्रम आयी हुई थीं। सत्र के दौरान एक दिन को 'ताज़िया मुहर्रम' कहा गया। हमलोगों ने सूफ़ी मंत्र 'अनल हक़' गाया और उन लोगों ने भी कुछ सूफ़ी संगीत सुनाये।

रिखिया की एक कन्या के रूप में प्रतिवर्ष मुझे आश्रम में दो बार रामचरितमानस, बारह बार सुन्दरकाण्ड और चौबीस बार भगवद्गीता का सम्पूर्ण पाठ करने के दुर्लभ अवसर तथा अनुभव प्राप्त हुए। मैंने आश्रम में पहली बार अनेक प्रकार के भोजन का स्वाद प्राप्त किया।

ऊपर वर्णित सभी अनुभव एक कन्या के रूप में मेरे कुल अनुभवों का एक छोटा-सा हिस्सा है। आश्रम से जुड़ी मेरी अनेक मधुर स्मृतियाँ वर्णनातीत हैं। निष्कर्षत: मैं निष्ठापूर्वक कह सकती हूँ कि मुझे एक 'रिखिया कन्या' होने पर गर्व है।

16

युवा योग – युवा सशक्तिकरण

ऋषि अरुंधती सरस्वती

धार्मिक संस्कारों को स्वीकृति

पूर्व काल में प्रत्येक समाज में बच्चा जब वय:सन्धि पर पहुँच जाता था, तब बच्चे से वयस्क हो जाने पर बड़े लोग उसे समाज में औपचारिक प्रवेश दिलाते थे। इस प्रकार की कुछ प्रथाएँ आज भी प्रचलित हैं, उदाहरणार्थ, बर्मित्ज़्वाह नामक समारोह में सभी यहूदी लड़के वयस्क होने पर समाज में स्वीकृत किये जाते हैं।

इस औपचारिक स्वीकृति ने विकसित हो रहे वयस्कों को स्वीकृत किये जाने के संस्कार दिये, जिसे इस प्रकार भी व्यक्त किया जा सकता है – "आज से मैं तुम्हें वयस्क मानता हूँ, इसलिए समाज के अन्दर एक वयस्क की भूमिका को स्वीकार करना और उसके अनुसार व्यवहार करना तुम्हारा कर्त्तव्य है।" आज औद्योगिक समाज में यह संस्कृति विद्यमान नहीं है। कुछ ऐसे क्रियाकलाप हैं जिन्हें संस्कारों की स्वीकृति के रूप में देखा जाता है, जैसे, स्कूल से उत्तीर्ण होकर निकलना या कैथोलिक चर्च में किये गये कार्य को मानना। इन मान्यताओं का सम्बन्ध सामाजिक ढाँचे के अन्दर एक वयस्क के रूप में उसके विकास से अधिक शिक्षा सम्बन्धी उपलब्धियों तथा नैतिक परिपक्वता से है।

शारीरिक वृद्धि एवं किशोरावस्था में विकास

जो लोग बच्चों को योग की शिक्षा देना चाहते हैं उन्हें बच्चों में सामान्य वृद्धि तथा विकास का सही ज्ञान होना आवश्यक है। योग व्यायाम का एक प्रकार

नहीं है। जब इसका प्रयोग विद्यार्थी की उम्र के अनुसार किया जाता है तब यह अत्यंत लाभप्रद होता है।

आठ की अपेक्षा बारह-तेरह वर्ष की अवस्था से शरीर में अधिक प्रत्यक्ष परिवर्तन होने लगते हैं। लड़कों तथा लड़कियों की शारीरिक वृद्धि बाल्यावस्था से किशोरावस्था तक निरंतर चलती रहती है। यह वृद्धि जीवन के पहले दो वर्षों में अत्यंत तीव्र गति से होती है और बाल्यावस्था के बीच के वर्षों के दौरान यह धीमी हो जाती है। हालाँकि बाल्यावस्था के बीच की अवधि में विभिन्न अंग तथा ग्रंथियाँ परिपक्व होती रहती हैं। बाद में किशोरावस्था के आने तक वृद्धि में अचानक तेजी आ जाती है जो लम्बाई तथा अंगों के पूरी तरह विकसित और परिवर्तित हो जाने पर बंद हो जाती है।

किशोरावस्था में कुछ विशेष शारीरिक परिवर्तन आते हैं, जैसे, अचानक वृद्धि में तीव्रता, क्रियात्मक तथा संरचनात्मक परिवर्तन, जननांगों की परिपक्वता और कुछ अन्य यौन सम्बन्धी लक्षणों का विकास। पुरुषों के शरीर में मांसपेशियों में वृद्धि होने लगती है, कंधे चौड़े होने लगते हैं और आवाज़ भारी होने लगती है, जबकि स्त्रियों के श्रोणि प्रदेश में तीव्र वृद्धि होती है, कंधों, कूल्हों, नितम्बों तथा जाँघों पर चर्बी जमने लगती है। एक से आठ वर्ष के बीच कमर पर त्वचा के नीचे चर्बी जमने लगती है और हाथों तथा पैरों की मोटाई बढ़ने लगती है। यही कारण है कि पश्चिमी देशों के मोटे बच्चों की चर्बी गलाने के लिए धीमी गति से चलने वाले योगासन उपयुक्त हैं।

ऐसा माना जाता है कि किशोरावस्था तब प्रारम्भ होती है जब बाल्यावस्था की अवधि में जननांगों से अल्प मात्रा में उत्पन्न होने वाले यौन हॉरमोनों की पुनर्निवेश की प्रकिया के प्रति हाइपोथैलेमस की संवेदनशीलता कम हो जाती है। ल्युटिनाइज़िंग हॉरमोन से निकलने वाला LHRH ल्युटिनाइज़िंग हॉरमोन के रक्त स्तर को बढ़ा देता है और पुटक (फॉलिक्ल) को उद्दीपित करने वाले हॉरमोन की वृद्धि करता है। पुरुषों के वृषण में पुटक को उद्दीपित करने वाले हॉरमोन शुक्राणुओं के उत्पादन को उद्दीपित करते हैं। स्त्रियों में यह डिम्बग्रंथि में पुटक के विकास को और पुटक के द्वारा इस्ट्रोजेन संश्लेषण को उद्दीपित करता है। पुरुष में यह ल्युटिनाइज़िंग हॉरमोन लीडिग कोशिका प्रक्रिया को उद्दीपित करता है और टेस्टोस्टेरॉन का संश्लेषण करता है। जब यह अपने लक्ष्य अंग तक पहुँच जाता है तब यह एन्ज़ाइम 5 रिडक्टेज़ के द्वारा डाइहाइड्रोटेस्टोस्टेरॉन में परिवर्तित हो जाता है।

पुरुष एवं स्त्री, दोनों में ल्युटिनाइज़िंग हॉरमोन तथा पुटक को उद्दीपित करने वाले हॉरमोन के पहले ही अधिवृक्क मूल के ऐन्ड्रोजेन की प्लाविका (प्लाज़मा) के स्तर में तीव्र वृद्धि हो जाती है। अधिवृक्क मूल का ऐन्ड्रोजेन जघन एवं सहायक रोमों के विकास को और सम्भवत: कंकाल की परिपक्वता से सम्बद्ध उपचयी प्रक्रिया को प्रेरित करता है और तब अचानक वृद्धि में तीव्रता आ जाती है।

योगासन का क्रमबद्ध अभ्यास ग्रंथि तंत्र को संतुलित और समुचित ढंग से क्रियाशील रखता है। जब आसन-शृंखलाओं को किया जाता है तब थायरॉयड ग्रंथि उत्प्रेरित होती है और उसमें संतुलन आता है। यह ग्रंथि शरीर की दूसरी सबसे महत्त्वपूर्ण ग्रंथि है और अन्य छोटी ग्रंथियों का नियंत्रण करती है।

किशोरावस्था में मनोवैज्ञानिक विकास एवं वृद्धि

किशोरावस्था की अवधि में पुरुषों एवं स्त्रियों, दोनों में शारीरिक परिवर्तनों के साथ मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी होते हैं। किशोरावस्था बाल्यावस्था से वयस्क होने के बीच संक्रमण की अवस्था है। इसकी आयु सीमा का स्पष्ट विवरण नहीं दिया गया है, लेकिन सामान्यत: इसका विस्तार बारह से उन्नीस वर्ष की उम्र तक होता है जब शारीरिक विकास लगभग पूरा हो जाता है। इस अवधि में युवक या युवती में यौन परिपक्वता आ जाती है, अपने परिवार से अलग एक व्यक्ति के रूप में उसकी पहचान स्थापित हो जाती है और उसे अपनी आजीविका के साधनों के लिए निर्णय लेने पड़ते हैं। 'वह कौन है और कहाँ जा रहा है' की अवधारणा अपने आदर्श व्यवहार को सुनिश्चित करने और दूसरों के आचरण का मूल्यांकन करने में सहायता करती है। उसे यह मालूम होना चाहिए कि उसके लिए जिसका महत्त्व है, वह महत्त्वपूर्ण और करणीय है या नहीं। और उसमें अपनी पात्रता एवं योग्यता का भाव होना चाहिए। युवाओं को वयस्कों के अनेक विशेषाधिकार तब तक नहीं दिये जाते हैं जब तक वे किशोरावस्था की अंतिम अवस्था में नहीं पहुँच जाते हैं। अधिकांश पाश्चात्य देशों में वे पूर्णकालिक कार्य नहीं कर सकते हैं, किसी कानूनी दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर नहीं कर सकते हैं, मादक पेयों का सेवन नहीं कर सकते हैं, विवाह नहीं कर सकते हैं या अपना मत नहीं दे सकते हैं।

माता-पिता के नियंत्रण और भावनात्मक निर्भरता से मुक्ति बाल्यावस्था में ही प्रारम्भ हो जाती है, लेकिन मुक्ति की प्रक्रिया किशोरावस्था में अत्यधिक

तीव्र हो जाती है। एक वयस्क के रूप में कुशलतापूर्वक कार्य करने के लिए किशोर के लिये आवश्यक है कि वह स्वयं को अपने परिवार से अलग कर ले और आचरण, भावनाओं, मूल्यों और विचारों में स्वतंत्र हो जाये। किशोरावस्था में माता-पिता के नियंत्रण के विरुद्ध विद्रोह और प्रतिरोध की समस्याएँ लगभग निरपवाद रूप से प्रारम्भिक बाल्यावस्था में ही प्रारम्भ हो चुकी होती हैं।

एरिक्सन के मनोवैज्ञानिक विकास के सिद्धान्त के अनुसार किशोरावस्था में अपनी पहचान स्थापित करने की आवश्यकता होती है। इस उम्र में अभिवृत्तियों, रुचियों आदि के विकास के लिए माता-पिता आदर्श नहीं रह जाते हैं, जबकि संगी-साथी और दूसरे लोग नेतृत्व के आदर्श के रूप में अधिक महत्त्वपूर्ण हो जाते हैं। इस अवस्था में किशोर स्वयं को स्थापित करने के लिए कठिन प्रयास करता है और माता-पिता का मार्गदर्शन उसे उनके स्वरूप में ढालने का प्रयास प्रतीत होता है; उसे ऐसा लगता है कि वे उसे उसकी पहचान नहीं बनाने दे रहे हैं। बाल योग मित्र मंडल एक आदर्श साथियों का समूह है।

विकास के अन्य प्रकारों के समान ही यौन विकास के प्रारम्भ होने की दर में भी भिन्नता होती है। जिनमें देर से परिपक्वता आती है, उनमें आत्मविश्वास तथा स्वतंत्रता के क्षीण भाव होने की सम्भावना अधिक होती है। देर से परिपक्व होने के कारण किशोरों को अपने साथियों के बीच विशेष रूप से शारीरिक शक्ति एवं कौशल के महत्त्व के कारण अनुकूलन में कठिनाई होती है। अध्ययनों में ये संकेत मिलते हैं कि जो किशोर देर से परिपक्व होते हैं, उनकी अपने सहपाठियों के बीच कम लोकप्रिय होने की सम्भावना होती है, उनमें स्वयं अपने विषय में हीन धारणा होती है और वे लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए बचकाना व्यवहार करते हैं। देर से परिपक्व होने का प्रभाव किशोरों की अपेक्षा किशोरियों के व्यक्तित्व में कम स्पष्ट होता है। प्रौढ़ावस्था में, बहुत दिनों बाद शारीरिक भिन्नताओं के समाप्त हो जाने पर भी जल्दी और देर से परिपक्व होने वालों के व्यक्तित्वों में कुछ असमानताएँ रह जाती हैं।

किशोरावस्था के दौरान व्यक्ति अपने उन विश्वासों का पुन: मूल्यांकन करने लगता है जिन्हें वह पहले अटल सत्य मानता था। नये अनुभव और नयी बौद्धिक क्षमताएँ जो किशोरावस्था में प्रकट होती हैं, उसे माता-पिता के द्वारा समाविष्ट कुछ मूल्यों तथा विश्वासों पर आपत्ति व्यक्त करने के लिए प्रेरित

करती हैं। प्रारंभिक किशोरावस्था में किया जाने वाला यह पुनर्मूल्यांकन पड़ोस के छोटे प्राथमिक स्कूल से भिन्न पृष्ठभूमि वाले छात्रों के बड़े माध्यमिक या उच्च स्कूल में जाने के कारण, और साथियों के व्यापक समूह में मिलने-जुलने तथा अधिक अमूर्त और सापेक्ष स्तर पर सोच सकने की सीमा तक बौद्धिक क्षमताओं में वृद्धि होने के कारण हो सकता है।

व्यक्तियों में माता-पिता के या अपने साथियों के आदर्शों के अनुरूप होकर स्वीकार किये जाने की उनकी आवश्यकता में भिन्नता होती है। व्यक्ति में जितना अधिक आत्मविश्वास होगा, जितनी अधिक दृढ़ता होगी, वह किसी दूसरे की मान्यताओं से आँख मूँद कर जुड़ने की आवश्यकता का उतना ही कम अनुभव करेगा। वह स्वयं इसका मूल्यांकन कर सकता है कि प्रस्तुत किये गये दृष्टिकोणों में से कौन महत्त्वपूर्ण है और अपने निष्कर्ष पर पहुँच सकता है। यह अपनी पहचान को ढूँढ़ निकालने का सार है।

किशोरावस्था से प्रौढ़ावस्था के संक्रमणकाल में सशक्तिकरण के लिए योग

अपनी पहचान को विकसित करना, यौन परिपक्वता और विकास का सामना करना, अपने घर से स्वतंत्र होना तथा अपने विश्वासों का पुनर्मूल्यांकन करना किशोरावस्था के मुख्य मनोवैज्ञानिक विकास के लक्षण हैं। किशोरों को स्वस्थ और आत्मविश्वासपूर्ण जीवनशैली की प्रमुख आवश्यकताओं को पूरा करने की एक विधि प्रदान की जानी चाहिए। यदि किशोरावस्था के पूर्व यह संभव न हो तो किशोरावस्था में यह अवसर प्रदान करना चाहिए। उन्हें तंदुरुस्ती, उत्कृष्टता और एकाग्रता प्राप्त करने वाली शिक्षा प्रदान कर यह सुनिश्चित करें कि वे आत्मविश्वास, अपनी सकारात्मक छवि और आत्म-नियंत्रण तथा उत्कृष्टतम प्रस्तुति देने योग्य व्यक्तित्व के साथ प्रौढ़ावस्था में सफलतापूर्वक प्रवेश कर सकें।

तंदुरुस्ती

योगासन तंदुरुस्ती लाने के अभीष्ट उपाय हैं। आसन न केवल हड्डियों और मांसपेशियों को सशक्त करने में मदद करते हैं, बल्कि व्यक्ति जब किशोरावस्था में आ जाता है तब वह बाल्यावस्था की, जिसमें उसका शरीर विकसित हो रहा होता है, अपेक्षा अधिक समय और सजगता के साथ अच्छी

तरह आसनों को कर पाता है। एक आसन से दूसरे आसन में शरीर की गति सामान्य रूप से हड्डियों तथा पेशियों को शक्ति, लचीलापन और स्वास्थ्य प्रदान करते हैं; हालाँकि किसी एक आसन का एक लम्बे समय अभ्यास आंतरिक हॉरमोनों एवं कोशिकाओं में परिवर्तन लाता है। जीवन के इस महत्त्वपूर्ण समय में यौन ग्रंथियों की परिपक्वता तथा हॉरमोनों के कार्य में विलम्ब होना मनोवैज्ञानिक रूप से उद्विग्न कर सकता है, लेकिन अनुसन्धानों में यह पाया गया है कि विशेष रूप से स्त्रियाँ जो जिम्नास्टिक में भाग लेती रहती हैं, उनका मासिक धर्म विलम्ब से आरंभ होता है और वयस्क के रूप में उनमें स्तन-कैन्सर होने की सम्भावना कम रहती है।

किशोरों के लिए, जैसा कि अधिकतर वयस्कों के साथ होता है, समय इस विषय में बड़ी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है कि हम अपने शारीरिक तथा मनोवैज्ञानिक, दोनों ही पक्षों की कितनी अच्छी तरह देखभाल कर पाते हैं। चौदह से चौबीस तक शिक्षा जीवन की एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण गतिविधि होती है और विद्यार्थियों से अधिक-से-अधिक ऊँचे स्तर तक जाने की अपेक्षा की जाती है। अत: इस उम्र के व्यक्ति के लिए योग की क्रियाओं को ऐसा होना चाहिए कि उन्हें सरलता से स्मरण रखा जा सके; उन्हें करने के लिए उसे अधिक विचार नहीं करना पड़े या अधिक समय नहीं देना पड़े। यह जीवन का ऐसा समय होता है जब आसन की शृंखलाएँ बहुत उपयोगी यंत्र होती हैं। आसनों की अधिकतर शृंखलाएँ, जैसे, सूर्य नमस्कार, अर्द्ध चन्द्र नमस्कार, पूर्ण चन्द्र नमस्कार, चन्द्र नमस्कार क्रम या वीर क्रम ('अध्याय 24– आसन एवं प्राणायाम' देखें) केवल आसनों के अभ्यास नहीं हैं, बल्कि इनमें प्राणायाम और आसन में स्थित रहते हुए मन को व्यस्त रखने की प्रक्रिया का भी समावेश है।

इन शृंखलाओं का महत्त्व इसलिए है कि ये अच्छी तरह तैयार किये गये आसनों के समूह हैं, जो कम-से-कम प्रयास में अधिक-से-अधिक पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। श्वास तथा एकाग्रता जो आसनों के साथ चलती है, इन शृंखलाओं को एक पूर्ण साधना बना देती है। स्वामी शिवानन्द जी ने सूर्य नमस्कार शृंखला को असली योग टॉनिक कहा था। चन्द्र नमस्कार शृंखला के धीमी गति से किये गये दो चक्रों में बारह मिनट लगते हैं। उसके बाद तीन मिनट के लिए 'शिथिल सजगता' (शरीर, सामान्य श्वास तथा वातावरण, अर्थात् ध्वनि, गंध और स्पर्श की सजगता) का अभ्यास करें। यह पंद्रह मिनटों

का अद्भुत योगाभ्यास है, जो आपके विकास में मदद करेगा। अच्छा अनुभव करने और स्वस्थ्य रहने के लिए आपको अपने लिए पंद्रह मिनट का समय अवश्य निकालना चाहिए।

उत्कृष्टता

व्यक्ति के विकास के लिए हम जिस किसी पद्धति का प्रयोग करते हैं, उसमें उसकी भावनात्मक अवस्थाओं को विकसित और निर्देशित करने की विधि सम्मिलित होनी चाहिए। उत्कृष्टता में परम सुख, आनन्द, सम्पन्नता, उपयुक्त दृष्टिकोण आदि के मिश्रित भाव अन्तर्निहित होते हैं। योग दर्शन के अनुसार आनन्द हमारी प्रकृति का आधार होता है। योग किशोर को अपने अन्दर इस स्तर का अनुभव करने में किस प्रकार मदद कर सकता है? इस अवधि में हॉरमोनों एवं विचारों में तीव्र परिवर्तन के कारण तरुण के लिए इसकी सम्भावना को स्वीकार करना भी कठिन हो सकता है। जैसा कि स्वर्गीय जोसेफ़ कैम्पबेल ने कहा था – जब मुझे इतने दस्तावेज़ लिखने हैं और इतनी सारी पुस्तकें पढ़नी हैं तब मेरे पास अपने लिए आनन्द ढूँढ़ने का समय कहाँ है?

हर व्यक्ति को अपने और अपने वातावरण के लिए अच्छा महसूस करने का अधिकार है और प्राय: यह हमारा वातावरण ही होता है जो हमें अपनी आनन्दपूर्ण प्रकृति की अभिव्यक्ति से दूर रखने के लिए समस्याओं को हमारे सामने उपस्थित कर पूरी तरह हमारा ध्यान हटा देता है ताकि हम यह भूल जायें कि हम आनंदित हैं। हम स्वयं को जितना अधिक समस्याओं में उलझा लेते हैं उतने अधिक तनावग्रस्त हो जाते हैं। यद्यपि अधिक आनंद प्राप्त करने के लिए समाज से बाहर चले जाने का विकल्प कोई समाधान नहीं है। आप अपने पड़ोसी को पीड़ा में देखकर किस प्रकार आनन्द का अनुभव कर सकते हैं? केवल योग हमें ऐसी विधि प्रदान करता है जिसके द्वारा हम तनाव के शारीरिक लक्षणों को शीघ्रता से कम कर सकते हैं, उदाहरणार्थ, तीव्र हृदय गति, तीव्र श्वास तथा रक्त प्रवाह में अत्यधिक मात्रा में ऐड्रनलीन का आ जाना, जो कि भय, क्रोध, चिंता इत्यादि उत्पन्न कर देते हैं, ऐसी स्थिति में योग की विधि विचारों में स्पष्टता लाने में सहायता करती है। यह पूर्ण श्वसन जितनी सरल है – सम्पूर्ण श्वसन प्रक्रिया को धीमा कर देना और फेफड़ों का उनकी पूरी क्षमता के साथ उपयोग करना। हम जानते हैं कि यह उपयुक्ततम श्वसन है, अर्थात् कार्बन डायॉक्साइड को ऑक्सीजन से बदलना। इसलिए

हम न केवल श्वास की गति को नियंत्रित कर आंतरिक प्रक्रियाओं को शान्त करते हैं, बल्कि कार्बन डायॉक्साइड के बदले अधिक ऑक्सीजन प्राप्त करते हैं और परिणामत: फेफड़ों, त्वचा, मस्तिष्क इत्यादि को लाभ पहुँचाते हैं।

प्राणायाम का दूसरा प्रकार, जो बहुत महत्त्वपूर्ण है और उसे छोड़ा नहीं जाना चाहिए, नाड़ीशोधन है। इसका अभ्यास आप बिना कुम्भक के कर सकते हैं या नाड़ीशोधन के अभ्यास के लिए आप अपना अनुपात भी विकसित कर सकते हैं, जैसे एक पूरक से चार कुम्भक और उसके बाद दो रेचक से आधा कुम्भक। एलेक्ट्रो एनसेफ़ैलोग्राफ़ (इ इ जी) का उपयोग करते हुए सन् 1988 में किये गये एक शोध ने यह दर्शाया कि जब दायीं नासिका को बन्द कर दिया जाता है और बायीं नासिका से श्वास लिया जाता है तब मस्तिष्क के दायें भाग में मस्तिष्कीय तरंगों की आकृतियों में गतिविधि होने लगी जबकि उसी ओर का मस्तिष्क, अर्थात् मस्तिष्क का बायाँ गोलार्द्ध निष्क्रिय हो गया। इसके विपरीत भी यही हुआ; दायीं नासिका के श्वास ने बायें गोलार्द्ध की गतिविधि को बढ़ा दिया।

मनोवैज्ञानिक अनुसंधानों से हम यह जानते हैं कि मस्तिष्क के दोनों गोलार्द्ध भिन्न-भिन्न प्रकार की जानकारियों को संचित करते हैं। बायाँ गोलार्द्ध वह है जहाँ भाषा सम्बन्धी क्षमताएँ, गणित आदि संचित होते हैं, जबकि दायाँ गोलार्द्ध उन जानकारियों को संचित करता है जिनका सम्बन्ध रेखीय अवधारणा, कला, संगीत आदि की सराहना से होता है। अध्ययनों ने इस ओर भी इंगित किया है कि अधिकांश समय में नासिकाओं के द्वारा फेफड़ों में प्रवेश करने वाले श्वास की मात्रा के अनुपात में ही दायीं या बायीं नासिका अधिक सक्रिय रहती है, अर्थात् किसी एक की प्रधानता रहती है। एक नासिका में श्वास मुक्त रूप से प्रवाहित होता है जबकि दूसरी नासिका कुछ अवरुद्ध रहती है। उन्होंने यह भी पाया कि प्रत्येक नब्बे मिनट पर नासिकाओं की प्रधानता में परिवर्तन आता रहता है। कुछ क्षणों के लिए दोनों नासिकाओं में समान रूप से श्वास का मुक्त प्रवाह होता है और उसके बाद दूसरी नासिका का प्राधान्य हो जाता है।

इसलिए परीक्षा के समय नासिका की प्रधानता के प्रति सजग होना और नासिका में मुक्त प्रवाह लाने की विधि को समझना आवश्यक है ताकि परीक्षा में अच्छा करने के लिए तत्सम्बन्धी आवश्यक गोलार्द्ध को प्रेरित किया जा सके। किसी गुरु से यह सीखिये कि दण्ड के उपयोग से नासिका की प्रधानता

को किस प्रकार नियंत्रित किया जाये। योग में इसे स्वर, श्वास का नियमन कहा जाता है।

उत्कृष्टता की कुंजी गहरा श्वसन है। आप जितना अधिक इसका अभ्यास करते हैं, यह उतना अधिक एक स्वाभाविक प्रक्रिया बन जाता है और आप स्वत: सही ढंग से श्वसन करने लगते हैं। योग में श्वसन की अनेक विधियाँ हैं – भ्रामरी – मन को शान्त करने वाला और शिथिलता लाने वाला, भस्त्रिका – शरीर को गर्म करने वाला, शीतकारी एवं शीतली – शरीर को ठंढा करने वाले और अनेक दूसरे प्राणायाम। स्मरण रखें कि तनाव रहित गहरे श्वसन से रक्त शुद्ध होता है जो त्वचा, फेफड़ों और सामान्य स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इन सभी प्राणायामों का विस्तृत वर्णन अध्याय 24 – आसन एवं प्राणायाम में किया गया है।

एकाग्रता

सम्भवत: एक किशोर के लिए यह जानना सबसे अधिक आवश्यक है कि मन को एकाग्र करने की क्षमता को कैसे विकसित किया जाये। यदि कोई बच्चा किसी विशेष खेल में भाग लेना चाहता है तो उसके प्रशिक्षक उसे ऐसे व्यायाम करने को कहेंगे जिनसे उसकी पेशियाँ तैयार हों, शक्ति और फुर्ती बढ़े जो खेल को सीखने और खेलने के लिए आवश्यक होगी। जो शिक्षक विज्ञान तथा दर्शन जैसे विषय पढ़ाते हैं, वे छात्रों को हमेशा कुछ-न-कुछ पढ़ने के लिए कहते हैं, वे कहते हैं कि शुक्रवार तक इस कविता को कंठस्थ कर लेना है, जो पढ़ रहे हो उस पर ध्यान केन्द्रित करो। फिर भी वे उन क्रियाओं को बतलाने में असफल रहते हैं जो सीखने, कंठस्थ करने तथा एकाग्रता के लिए मानसिक रूप से तैयार करते हैं। योग का मुख्य उद्‌देश्य चेतना का विकास करना है, इसलिए योग में ऐसी अनेक विधियों का वर्णन है जो धारणा और ध्यान का विकास करने में सहायता करती हैं।

हमें सीखने और एकाग्रता के विषय में यह समझना चाहिए कि अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं के समान एकाग्रता भी औसतन नब्बे मिनट तक जारी रहती है, उसके बाद यह अचानक समाप्त होकर उस बिन्दु तक आ जाती है जब कुछ भी अन्दर नहीं जाता। अत: यह आवश्यक है कि दस मिनट का विराम दिया जाये और उसके बाद जब पुन: पढ़ाई आरम्भ की जायेगी तब एकाग्रता फिर से पहले वाले स्तर पर पहुँच जायेगी। स्मरण रखें कि यदि आप

विराम नहीं लेते हैं तो आप अपना समय नष्ट कर रहे हैं। इसलिए अपराधी महसूस करने की आवश्यकता नहीं है! दस मिनट का समय लें, एक कप चाय पीयें, सूर्य नमस्कार के तीन चक्र करें या बाहर जाकर खुली हवा में घूमें, उसके बाद पुन: आरम्भ करें और पढ़ाई को अपने लिए अधिक आसान और लाभकारी बनायें। ये ऐसी बाते हैं जिनके प्रति शिक्षकों को सजग रहना चाहिए और इनका ध्यान भी रखना चाहिए।

ऐसे योगाभ्यास जो एकाग्रता का विकास करते हैं, उनमें से कुछ हैं – योग निद्रा, त्राटक, नाद योग तथा मानस दर्शन करना। कुछ अन्य हैं जिनका वर्णन अध्याय 23– योग निद्रा एवं बच्चों के लिए ध्यान के अन्य अभ्यास और अध्याय 22– प्रत्याहार एवं धारणा में विस्तार से किया गया है।

17

योग के खेल

संन्यासी नवरात्रि एवं विकास कुमार

प्राक्कथन

योग कक्षा के अंत में खेले जाने वाले खेल उस विषय को समझने में बच्चों की सहायता करते हैं जिसे उन्हें उस कक्षा में सिखाया गया है। खेल न केवल मनोरंजक होते हैं, बल्कि वे कक्षा को चलाने वाले एक यंत्र के रूप में, बच्चों की एकाग्रता को बनाये रखने में सहायक होते हैं। योग के खेलों को विशेष रूप से सफल होते हुए देखा गया है, इसलिए वे ऐसे बच्चों के लिए उपयोगी हैं जिन्हें सीखने में कठिनाई होती है या जिन्हें किसी के नियंत्रण में रहने में समस्या होती है। ये स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, स्वामी निरंजनान्द सरस्वती एवं स्वामी शिवानन्द जी के उपदेशों पर आधारित हैं। मनोवैज्ञानिकों, वैज्ञानिकों (वनस्पतियों पर शोध करने वाले भी) और विद्यार्थियों की टिप्पणियों एवं शोधों तथा योग कक्षा की अवधि में बच्चों के अवलोकनों ने भी इस अध्याय में अपना योगदान दिया है।

बच्चे प्राय: आसनों को स्मरण रखने में कठिनाई महसूस करते हैं। अत: योग के खेल इसमें अत्यधिक सहायक होते हैं। आज के बच्चे यह जानना चाहते हैं कि वे विशेष आसनों को क्यों कर रहे हैं और उनसे क्या लाभ हैं? योग किस प्रकार शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तत्त्वों को प्रभावित करता है? कुछ आसनों में चेतावनी दी जाती है – वे क्या हैं और यदि हम उस चेतावनी को अनदेखा करें तो वे आसन शरीर को किस प्रकार प्रभावित करेंगे? वे जानते हैं कि योग उन्हें स्वस्थ रखने में सहायता करेगा। बच्चें विशेष रूप से यह जानते हैं कि योग स्कूल में अच्छी श्रेणी प्राप्त करने में उनकी सहायता

करता है। वे जानते हैं कि योग उन्हें कक्षा में शान्त रहने में और उच्छृंखलता को कम करने में मदद करता है। यदि बच्चे की समस्या अन्तर्मुख रहना और सक्रियता के साथ भाग नहीं लेना है (सम्भव है कि यह मानसिक स्तर पर ही होता हो), तो वह जानता है कि योग उसे इससे बाहर निकलने में सहायता करेगा। योग के यम-नियमों का प्रचार करना भी आसान है। बच्चे यह सब, और बहुत कुछ जानना चाहते हैं। यह ज्ञात है कि बच्चे तभी सीखते और स्मरण रखते हैं जब वे तनाव रहित और प्रसन्न रहते हैं।

कभी-कभी इसके विपरीत भी होता है – बच्चे नहीं जानना चाहते हैं। उनकी उदासीनता प्रेरणा के अभाव में, नियंत्रण करने वाले किसी व्यक्ति के द्वारा दमित होने पर, दोषपूर्ण या अनुचित जानकारी या भ्रांति के कारण हो सकती है अथवा किन्हीं अन्य कारणों से बच्चे रुचि नहीं लेते हैं, निरूत्साहित रहते हैं; वे प्रयास नहीं करना चाहते हैं। बच्चों को अधिक जानकारी देने पर वे योग के विषय में जानने के लिए उत्सुक होते हैं। वे सम्मानित तथा अभिस्वीकृत अनुभव करते हैं। रुचि जाग्रत होती है। यहाँ योग के खेल सहायक होते हैं।

अवज्ञाकारी बच्चे बड़ों के द्वारा सिखायी गयी किसी भी बात को स्वीकार नहीं करना चाहते हैं। वे स्वयं जाँच कर यह निर्णय लेना चाहते हैं कि वे उन्हें सिखाये जा रहे विषय को और शिक्षक को स्वीकार करेंगे अथवा उनमें से एक को या दोनों को अस्वीकार करेंगे। कुछ, जिनके साथ दुर्व्यवहार हुआ है या जो प्रताड़ित किये गये हैं, वे भी अवज्ञाकारी होते हैं; वे हर बात पर प्रश्न करते हैं और उसे जानने की माँग करते हैं। लाभ तथा सावधानियों का वर्णन करते हुए यह बताने से कि योग किस प्रकार स्वीकृत होने में उनकी सहायता करता है, वे अपने सुरक्षा कवच को उतार देते हैं। योग के खेल खेलने से उन बच्चों को मदद मिलती है जो योग की पारम्परिक स्वरूप वाली कक्षा और उसके वातावरण में भाग नहीं लेना चाहते हैं। स्वामी सत्यानन्द सरस्वती की विधि के अनुसार जो बच्चे उसमें भाग नहीं लेना चाहते हैं, उन्हें कहा जाता है कि वे जब भी वैसा करना चाहें, वे कर सकते हैं। उन्हें अपना निर्णय लेने के लिए छोड़ दिया जाता है। यदि इसका अर्थ यह हुआ कि आपकी कक्षा में आपके निर्देशों को सुनने वाला एक या दो या एक भी बच्चा नहीं हो, तो भी आप उसी तरह कक्षा लेते रहें जैसे कि वे आपकी कक्षा में हों। आप सोचते होंगे कि बच्चे रुचि नहीं ले रहे हैं या वे ध्यान नहीं दे रहे हैं, लेकिन वास्तव में ध्यान

दे रहे होते हैं। निरपवाद रूप से वे उसी दिन या, एक या दो कक्षा के बाद वे स्वेच्छा से भाग लेने लगेंगे।

इसे समझाने के लिए एक दृष्टान्त प्रस्तुत है – बच्चों के एक आश्रय गृह में जहाँ बालक और बालिकाएँ थे, उनके तीन समूहों को योग सिखाया जा रहा था। यद्यपि मैं जानती थी कि वे समूह केवल बालिकाओं के ही थे, मैंने सोचा कि शायद एक बालक को भी उसमें सम्मिलित किया गया है या अनजाने ही वह इस समूह में चला आया है। वह बच्चा सब को इतनी बुरी तरह गालियाँ दे रहा था कि सुनने वाले शर्मिन्दा हो जायें, उसने अपने जूते फेंके और योग का अभ्यास कर रहे समूह में घुस गया। मैंने उसके अभद्र व्यवहार की उपेक्षा की और जब भी उसने कक्षा में आना चाहा, मैंने उसे आमंत्रित किया। अन्य बच्चों ने मेरे संकेत को समझ लिया। अगले सप्ताह बालक नहीं आया, या मुझे ऐसा लगा। एक बालिका ठीक मेरे सामने बैठी हुई थी जिसे मैंने पिछली बार नहीं देखा था। इसके पहले कि मैं कुछ कहती या पूछती, अन्य बालिकाओं ने रहस्योद्‌घाटन किया। यह वही बच्चा था जो पिछली कक्षा में दूसरों को गालियाँ दे रहा था। इस बार वह साफ-सुथरी थी और बालकों के वस्त्रों के स्थान पर उसने बालिकाओं के वस्त्र पहने हुए थे। वह मुस्करा रही थी और स्वेच्छापूर्वक योग कर रही थी। यद्यपि उन लोगों ने केवल शवासन, सही श्वसन, कुछ पवनमुक्तासन ही सीखे थे और उन्हें सूर्य नमस्कार दिखाया गया था। हम लोगों ने योग के खेल खेले, जिनमें बच्चों को बहुत आनन्द आया। वास्तव में उन लोगों ने मुझे योग का एक खेल सिखाया!

दूसरा दृष्टान्त बालकों के उस समूह का था जिन्हें स्कूल पाठ्यक्रम के अन्तर्गत योग की शिक्षा दी जा रही थी। उनमें से एक को ध्यान एकाग्र नहीं कर पाने की समस्या (ऐटेन्शन डेफ़िसिट डिज़ॉर्डर ADD) थी जो एक प्रकार का रोग होता है। दूसरे में यही रोग अधिक तीव्र अवस्था (ऐटेन्शन डेफ़िसिट हाइपर डिज़ॉर्डर ADHD) में था। एक अन्य को दमित क्रोध की समस्या थी, एक के माता-पिता में से एक सुधार गृह में थे, एक के माता-पिता में से एक को न्यायालय ने उससे दूर रहने का आदेश दिया था, एक का प्रताड़ित करने वाला सौतेला पिता उन लोगों के साथ रहता था। उन सबको व्यवहार सम्बन्धी समस्या थी और वे स्वेच्छा से योग कक्षा में नहीं आये थे, बल्कि उनके शिक्षक या माता-पिता चाहते थे कि वे योग करें। वे हाथों को बाँधे एक ओर खड़े रहते थे, सिर एक ओर घूमा हुआ रहता था, ठुड्ढी हवा में रहती थी, और जब तक

उन्हें योग की प्रक्रिया नहीं समझा दी जाती थी तब तक वे सम्मिलित नहीं होना चाहते थे। यद्यपि सभी इसके विषय में जानना चाहते थे, कुछ बालकों को योग करने में कोई आपत्ति नहीं थी और वे बिना किसी झंझट के निर्देशों के अनुसार योगासनों को करने लगे। हालाँकि दो बालकों ने परेशान करना आरम्भ किया और उसे समझाने की माँग करने लगे या कहने लगे कि योग लड़कियों के लिए है। साथियों के दबाव में अचानक सभी बालक यह माँग करने लगे कि योग प्रारम्भ करने से पूर्व उन्हें उसके लाभ और मस्तिष्क एवं शरीर पर होने वाले इसके प्रभाव को समझाया जाना चाहिए।

योग द्वारा वे किस प्रकार अच्छा आचरण करने लगेंगे या स्कूल में उन्हें किस प्रकार अच्छे अंक प्राप्त होने लगेंगे? यह सब बतला दिये जाने के बाद जब उन्होंने सब कुछ समझ लिया तब बालक कक्षा में सम्मिलित होने लगे। खेलों ने विशेष रूप से मदद की। तीन सप्ताह बाद उनमें से कुछ बालकों ने पूछा कि जब योग से उनके अंकों में सुधार की अपेक्षा थी तो अभी भी उन्हें अच्छे अंक क्यों नहीं मिल रहे हैं। उन्हें यह बतलाया गया था कि नियमित रूप से और लम्बे समय तक योग करना ऐसी बातें हैं जिन पर ध्यान देना चाहिए। यदि योग को प्रतिदिन किया जाये तो सीखना तथा स्मरण करना भी आसान हो जाता है। हालाँकि जब इस घटना के विषय में मेरी पुत्री को बताया गया तो वह अचानक बोल उठी, "माँ, उन्हें पढ़ने के लिए भी कहना आवश्यक है।"

बालकों ने योग को स्वीकार कर लिया और आना जारी रखा, उनकी अवज्ञा कम हो गयी और दोष ढूँढ़ने की उत्सुकता में भी कमी आ गयी। वे ही बालक जो असहयोगी और शरारती थे, साथियों के दबाव में आ जाते थे, लेकिन कई बार जब कठिनाइयाँ सामने आईं और मदद की आवश्यकता पड़ी तो वे सामने आ गये। उन्होंने प्रसन्नतापूर्वक सहायता की और उनकी सहायता में उदात्तता थी। वे विनम्र हो गये थे, वे हास-परिहास करना भी सीख गये थे, अपने साथियों और प्रौढ़ों का ध्यान रखने लगे थे, तथा छोटे बच्चों की देखभाल करने लगे थे।

एक अन्य उदाहरण बालवाड़ी में जाने वाली नन्हीं बालिका का है। अपनी बड़ी, चमकती हुई, काली आँखों, सिर पर छितराये हुए आभामण्डल से प्रतीत होने वाले बालों और मीठी मुस्कान के साथ वह बिल्कुल परी जैसी लगती थी। वह एक पब्लिक स्कूल में योग कक्षा के लिए आई थी। इस योग कक्षा में आने वाले अधिकतर बच्चों में मुख्यत: आचरण सम्बन्धी या ध्यान एकाग्र नहीं कर पाने की तीव्र समस्या थी। उस नन्हीं बालिका को देखकर किसी के

मन में यह विचार आ सकता था कि वह योग कक्षा में आना चाहती है, क्योंकि यह अकल्पनीय था कि उस परी को एक प्रकार की आचरण सम्बन्धी समस्या हो सकती है। मुझे उसकी समस्या के विषय में नहीं बताया गया था। वह योग के एक पूरे सत्र में आती रही। वह ॐ के उच्चारण, प्राणायाम और बच्चों के लिए योग निद्रा में भाग लेती थी। वह योगासन नहीं करती थी। वह ॐ के उच्चारण के बाद भाग कर छुप जाती थी और उसके बाद जादू की तरह प्राणायाम तथा योग निद्रा के लिए पुन: प्रकट हो जाती थी। फिर भी, जब योग के खेल का समय आया, जो लैपटॉप पर सी.डी. के द्वारा या आगे वर्णित कुछ खेलों में से होता था, तो वह नन्हीं बालिका उन सभी के उत्तर और उन आसनों को जानती थी। यहाँ तक कि दूसरे बच्चे जो आसन कर रहे थे और ध्यान दे रहे थे, वे भी अचंभित हो गये। वे उससे कहते, "तुम्हें कैसे मालूम हुआ? तुम तो वहाँ योग नहीं कर रही थी। हम लोगों ने सभी आसन किये और हम ध्यान भी दे रहे थे, फिर भी हमें स्मरण नहीं रहता है। तुम्हें सही उत्तर कैसे मालूम हुआ?" उसने बड़ी सहजता से उत्तर दिया, "मैंने सुना था।"

बाद में मुझे बताया गया कि यह नन्हीं बालिका शिक्षिकाओं को, अन्य बच्चों को और स्वयं को या तो जोर से दाँत से काट लेती थी या कैंची से काट देती थी। मुझे यह भी बताया गया कि उस समय से, जब वह योग के लिए आयी थी और उस विशेष सत्र की अवधि के बीच उसके आचरण में सुधार आया है और उसका रूपांतरण हुआ है। उसने दाँत काटना और स्वयं तथा दूसरों को तक़लीफ़ देने के लिए कैंची का प्रयोग करना बंद कर दिया है। एक वर्ष पहले ऐसा था। स्कूल में योग का केवल एक सत्र हुआ था। उसके वर्तमान आचरण के विषय में कोई जानकारी नहीं है।

उद्‌देश्य

यह केवल आसनों की हर अवस्था को स्मरण रखने का नहीं, बल्कि उनके लाभ, सावधानियों, सजगता के बिन्दुओं, शरीर रचना और उसकी प्रणाली को, प्राणायाम की विभिन्न विधियों को, शरीर तथा मन पर उनके प्रभावों को और साथ ही सुरक्षा सम्बन्धी बातों को भी स्मरण रखने का प्रश्न है। यह सब परेशान कर देने वाला हो सकता है। कक्षा के अंत में यहीं पर योग के खेल आते हैं। इसके अंतर्गत अनेक विविध तरीके हैं। वास्तव में इसे योग को जानने की दृष्टि से देखा जाता है।

योग के वास्तविक अनुभव के द्वारा बच्चे को लाभ पहुँचाना ही उद्देश्य है। योग बच्चे के शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक व्यक्तित्व को संतुलित करता है। मस्तिष्क के दायें तथा बायें गोलार्द्धों को संतुलित किया जाता है। योग आघातों के नकारात्मक एवं हानिकारक प्रभावों को दूर करने में सहायता करता है। बच्चों को अतीत और वर्तमान में जो भावनात्मक पीड़ाएँ भोगनी पड़ी हैं, उन्हें समझते हुए उनकी निर्णायक अवस्था के अनुसार उपयुक्त ढंग से उनका निराकरण होना चाहिए।

अधिकतर बच्चे कम आय तथा अल्प शिक्षा प्राप्त परिवारों से थे। उनके माता-पिता या बड़े भाई-बहन या नाते-रिश्तेदार कार्य की अधिकता के कारण थके हुए रहते थे और उनके पास बच्चों के लिए समय नहीं था। अधिकतर माता-पिता अशिक्षित घरों से आये हुए थे जिन्हें बच्चों को स्वस्थ्य रखने और उनके उपयुक्त पालन-पोषण की जानकारी नहीं थी। बच्चों को खेलों के माध्यम से भोजन तथा पोषण, स्वास्थ्य तथा योग की जानकारी दी गयी। उसके बाद, जहाँ तक भोजन का प्रश्न है, बच्चों ने अनजाने ही अपने माता-पिता को उसके विषय में कुछ सिखाया। बच्चों ने अपने माता-पिता को आसन-प्राणायाम की विधियाँ सिखायीं और जब वे किसी विशेष रोग से ग्रस्त थे या उन्हें सिर दर्द था तब उन्होंने उनके लाभ के विषय में भी बताया। बच्चों ने अपने माता-पिता को शिक्षित करना आरंभ कर दिया और वे उत्तरदायित्व उठाने लगे तथा स्वयं अपनी देखभाल करने लगे। जब माता-पिता को यह पता चला कि उनके बच्चों को अच्छे-बुरे का ज्ञान हो गया है तब उनके लिए अपने बच्चों को पुराने, घिसे-पिटे ढर्रे पर चलाना कठिन हो गया, क्योंकि बच्चे स्वयं अपना ध्यान रखने लगे थे।

विषय – योग के खेल

1. दीवार का खेल
2. आखेट यात्रा का खेल
3. खटमल, मेंढक
4. हाँ/न (सामने कूदना, पीछे कूदना)
5. ॐ कहता है
6. मूर्ति
7. पिज्जा या केक का खेल

8. मक्खन और जेली सैन्डविच
9. इन्सी विन्सी मकड़ा
10. एक, दो, तीन, हरि ॐ
11. गुरु कौन हैं?

प्रक्रिया

1. दीवार का खेल – यह खेल विशेष रूप से सभी बच्चों के द्वारा पसन्द किया जाता है। वे अपनी जानकारी की जाँच करते हैं। किसी कारणवश यह उन्हें अत्यंत आकर्षक और रोचक लगता है।

सभी बच्चे दीवार के सामने कतार में खड़े हो जाते हैं। योग शिक्षक सामने की दीवार के निकट खड़े होते हैं। शिक्षक द्वारा योग सम्बन्धी प्रश्न पूछे जाते हैं और एक बच्चा या सभी बच्चे उसका उत्तर देते हैं। या, उन्हें किसी आसन या प्राणायाम का प्रदर्शन करने के लिए कहा जाता है। प्रत्येक सही उत्तर के लिए उन्हें प्रश्न की कठिनाई-स्तर के अनुसार एक से चार कदम तक आगे बढ़ने के लिए कहा जाता है। प्रत्येक गलत उत्तर के लिए उन्हें एक कदम पीछे जाना होता है। इस खेल का अंतिम लक्ष्य शिक्षक के पास पहुँचना है। आगे बढ़ने का दूसरा तरीका यह है कि कक्षा में किये गये अभ्यासों को पुन: कराया जाये, जैसे कि योग के जैविक उद्यान (चिड़ियाघर) से लौटने के बाद उनके लिए उन जीव-जन्तु-रूप आसनों को स्मरण करना और उनका पुन: अभ्यास करना आवश्यक होता है जिन्हें उन लोगों ने वहाँ देखा था।

प्रश्नों के कुछ नमूने –

i. कौन सा समय योग के लिए सर्वोत्तम है?
ii. क्या योग के पहले भोजन करना ठीक है?
iii. रीढ़ को स्वस्थ रखने के लिए और लम्बाई बढ़ाने के लिए हम कौन-सा आसन करते हैं?
iv. पैर की मांसपेशियों को तानने के लिए और नितम्ब के जोड़ों को लचीला बनाने के लिए क्या अर्द्ध तितली तथा पूर्ण तितली आसन सहायक होंगे?
v. कृपया उपर्युक्त का प्रदर्शन करें।
vi. इनके लिए क्या सावधानियाँ लेनी चाहिए?
vii. क्या योग के लिए शाकाहारी होना आवश्यक है?
viii. क्या ऐसा कुछ है जिससे स्मृति में वृद्धि होती है?

ix. तनावमुक्त होने के लिए कुछ आसनों के नाम बताएँ।
x. क्या आप पाचन के लिए उपयुक्त आसन का नाम बता सकते हैं या उसका प्रदर्शन करके दिखा सकते हैं?
xi. योग जैविक उद्यान में आपने जिन जीव-जन्तुओं को देखा, उनमें से किसी एक के आसन का प्रदर्शन करें।
xii. पक्षीशाला में देखे हुए किसी पक्षी के आसन का प्रदर्शन करें।

ये कुछ प्रश्न हैं जिनका प्रयोग खेल के लिए किया जा सकता है। बच्चे सबसे पहले सामने की दीवार तक पहुँचने का प्रयास करने लगते हैं; लम्बे कदमों से आगे बढ़ते हैं और पीछे जाने के लिए छोटे कदम उठाते हैं। उन्हें सही किया जा सकता है; परिहास के साथ जब-तब उस ओर उनका ध्यान दिलाया जा सकता है। वास्तव में योग के आसन, प्राणायाम, उनके लाभ, सावधानियाँ, यम और नियमों की शिक्षा या उनको सुदृढ़ करने का महत्त्व है।

बच्चों को इनमें जो आनंद आता है वही इसकी सफलता में सहायक होता है। इस खेल से प्रतिस्पर्धा के भाव को बाहर रखना आवश्यक है, क्योंकि जो बच्चे प्रश्नों के उत्तर नहीं जानते हैं, उन्हें यह बताया जाना चाहिए कि अगली बार वे उत्तर देंगे या सही उत्तर देंगे और उन्हें इसके लिए बुरा नहीं मानना चाहिए या इस खेल से भयभीत नहीं होना चाहिए। वे जानते हैं कि अपनी त्रुटियों से सीखना अच्छा है और उन पर सही उत्तर देने का कोई दबाव नहीं है। ऐसा करने से बच्चे तनावमुक्त रहते हैं। जब वे तनावमुक्त रहते हैं तब सीखना सरल होता है। प्रारंभ में जब तक वे सभी अपेक्षाकृत एक स्तर पर ही नहीं पहुँच जाते हैं तब तक उन सब को एक साथ आगे बढ़ने या पीछे जाने के लिए कहा जाता है।

2. आखेट यात्रा का खेल – योग शिक्षक बच्चों को कल्पना करने के लिए कहते हैं कि वे किसी जंगल में हैं। उन्हें ताड़ासन में बीस कदम चलना होता है – मानो सारा जंगल किसी मंत्र के वश में हो और पेड़-पौधे चल रहे हों। उसके बाद या चलने के दौरान बच्चों को कल्पना में पक्षियों, पशुओं, सरीसृपों की आवाज़ को ध्यान से सुनने और उन्हें देखने के लिए कहा जाता है। उस वातावरण में जो पशु सामान्यत: पाये जाते हैं और बच्चे जिनके आसन से भली-भाँति परिचित हैं, उसका नाम लिया जाता है और वे उस आसन को करते हैं, जैसे, बाघ का नाम लिया जाता है, तो वे व्याघ्रासन करते हैं। वे ताड़ासन में तब तक आगे बढ़ते जाते हैं जब तक दूसरे पशु का नाम नहीं लिया

जाता है। कभी एक के बाद दूसरा बच्चा पशुओं का नाम लेता और कभी शिक्षक, कभी-कभी बच्चे ऐसा करने में शर्माते हैं।

यह खेल बच्चों की कल्पना को बन्धनमुक्त कर देता है, उनकी सृजनात्मकता को प्रोत्साहित करता है और यह गति के साथ योग निद्रा के समान है। बच्चे ध्वनि के साथ पशुओं की बोली की नकल कर सकते हैं। यह खेल उन बच्चों के लिए अति उत्तम है जो ऐटेन्शन डेफ़िसिट डिज़ॉर्डर या आचरणात्मक समस्या से ग्रस्त हैं – यह खेल उन्हें आसनों से परिचित होने में मदद करता है और योग की समझ देता है, और धीरे-धीरे उन बच्चों को सहज ढंग से वास्तविक योग कक्षा के अनुशासन के लिए तैयार करता है। इस प्रकार के बच्चों के लिए इस खेल में विशेष सावधानी और सुरक्षा की आवश्यकता होती है – इसमें ध्यान रखना होता है कि पशु, पक्षी, सरीसृप, मेंढक या मछली के आसन या उनकी नकल करने में बच्चे एक-दूसरे को धक्का न दें, गिरें नहीं, एक-दूसरे पर चढ़ें नहीं, एक-दूसरे को काटें या घूसा नहीं मारें।

3. खटमल, मेंढक – नमस्कारासन और एक भारतीय खेल 'खो-खो' का मिला हुआ स्वरूप एक अमेरिकी खेल 'डक डक गूज़' (झुको झुका बत्तख) में समानता है। यह आसन तथा बैठकर किये जाने वाले ऐसे आसनों को करने में बच्चों को कठिनाई होती है। यह खेल उन्हें उन आसनों को करने में सहायता करता है। नमस्कारासन के साथ खेलते समय बच्चों को तनाव नहीं होता है या अतिरिक्त प्रयास नहीं करना पड़ता है। उनका ध्यान खेलने पर रहता है और वे बिना किसी प्रयास के नमस्कारासन कर लेते हैं। फिर भी, योग कक्षा में जब वे खेल नहीं रहे होते हैं और उन्हें यह आसन करने के लिए कहा जाता है तब वे कराहने लगते हैं, शिकायत करते हैं और ठीक से जमीन पर बैठ भी नहीं पाते हैं; वे आधे खड़े ही रहते हैं। लेकिन जब उन्हें खेल के लिए नमस्कारासन में बैठने के लिए कहा जाता है तब वे यह सब भूल जाते हैं और आसानी से बैठ जाते हैं। इस आसन को जब चार चरणों में किया जाता है तब एकाग्रता का विकास करने में मदद मिलती है। यह जाँघों, घुटनों, कंधों, हाथों और गरदन के स्नायुओं तथा नितम्बों के लचीलेपन के लिए अद्भुत आसन है। शरीर की गति और श्वसन प्रक्रिया की सजगता तथा इनके संयोग पर बच्चे का ध्यान केन्द्रित कराया जाता है।

नमस्कारासन की पहली अवस्था में सिर को सीधा कर बैठने पर बच्चे बीच के रिक्त स्थान के साथ एक सीधी रेखा बनाते हैं। एक बच्चा एक दिशा

में मुँह करके बैठता है, जबकि दूसरा उसके विपरीत दिशा में। इसी क्रम में सभी बैठ जाते हैं। ये मेंढक हैं। शिक्षक या एक छोर पर बैठा हुआ बच्चा खेल प्रारम्भ करता है। वह चलता हुआ दूसरे छोर तक जाता है और फिर दूसरी ओर चला जाता है। यह खटमल है। जब वह चल रहा होता है तब वह हर बैठे हुए बच्चे के पीछे 'खटमल' बोलता है। जब 'मेंढक' पुकारा जाता है तब बैठा हुआ बच्चा (मेंढक) आसन की पहली अवस्था से तीसरी अवस्था में चला जाता है, उसके बाद वह उठकर खटमल को पकड़ने के लिए उसके पीछे भागता है। खटमल का प्रयोजन यह होता है कि वह दौड़कर मेंढक के स्थान पर बैठ जाये और मेंढक का प्रयोजन यह होता है कि वह खटमल के बैठने के पहले उसे पकड़ ले। उन्हें केवल एक ही दिशा में, खटमल की दिशा में दौड़ना होता है और खटमल को उसी दिशा में मुँह करके बैठना है जिसमें मेंढक बैठा हुआ था। यदि खटमल पकड़ा जाता है तब उसे फिर से उसी प्रकार जाना होगा और मेंढक को उस रिक्त स्थान पर बैठना होगा।

इसमें बच्चों को बहुत आनन्द आता है। इस खेल में तब हुल्लड़बाजी बहुत अधिक हो जाती है जब इस खेल को ऐसे बच्चे खेल रहे होते हैं जिनका क्रोध दमित रहा हो और जो आचरणात्मक समस्या से ग्रस्त हों। इन बच्चों के साथ सावधान रहने की और यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता होती है कि योग के पर्याप्त पाठों के बाद इनके साथ इसे खेला जाये ताकि वे एक-दूसरे के साथ बलपूर्वक धक्का-मुक्की न करें। खेल के स्थान पर कोई उपस्कर (फर्नीचर) या ऐसी वस्तु नहीं होनी चाहिए जिससे कोई खतरा हो। इसके लिए कालीन या गद्देदार घास वाला स्थान सर्वाधिक उपयुक्त होता है।

इसे तब खेला जाना चाहिए जब बच्चे कुछ ऐसा करने वाले हों जिसमें उन्हें शान्त रहना है या वे कुछ देर से शान्त थे। यह दमित भावनाओं और स्नायविक ऊर्जा को निर्मुक्त करने में सहायक होता है। यह ऊर्जा को दिशांतरित करने में मदद करता है। इसमें वायु निष्कासनासन का भी कुछ प्रयोग होता है – उठने-बैठने के क्रम में।

4. हाँ/नहीं – इस खेल को बिहार योग भारती, मुंगेर में बाल योग मित्र मंडल के बच्चे खेलते हैं – 'आगे कूदो, पीछे कूदो'। सभी कतारों और पंक्तियों में खड़े हो जाते हैं। बच्चों को स्वयं अपना निरीक्षण करना पड़ता है। यदि उनके क्रम का अनुकरण गलत होता है तो वे चुपचाप बैठ जाते हैं। दो बच्चों के बीच पर्याप्त स्थान होना चाहिए। योग शिक्षक या एक बच्चा जो इस खेल को

समझ चुका है, वह क्रम से ‘हाँ’ और ‘नहीं’ बोलता है। जब ‘हाँ’ कहा जाता है तो बच्चा आगे कूदता है। जब ‘नहीं’ कहा जाता है तो बच्चा पीछे की ओर कूदता है। ‘हाँ’ और ‘नहीं’ के क्रम को प्रारम्भ करने के लिए एक साथ चार या पाँच बार ‘हाँ, हाँ या नहीं, नहीं’ बोला जा सकता है। जितनी बार हाँ या नहीं बोला जाता है, उतनी बार बच्चा आगे या पीछे कूदता है। हाँ या नहीं शीघ्रता और दीर्घता के साथ भी कहा जा सकता है। बच्चे उसी के अनुसार कूदेंगे। प्रत्येक बच्चे को एक क्रम में बोलने के लिए अवसर दिया जा सकता है। जो बच्चा क्रमानुसार कूदने में गलती करता है, उसे खेल से अलग होना पाड़ता है। एक या दो बच्चों के खड़े रहने तक खेल चलता रहता है।

हाँ/नहीं के खेल आनन्द से भरा होता है और इसमें बच्चों की हँसी के फव्वारे छूटते रहते हैं। बच्चों को यह खेल चुनौतीपूर्ण लगता है, लेकिन यह शीघ्र ही उनका मनपसन्द खेल बन जाता है।

यह खेल बहुत छोटे बच्चों (छः वर्ष से कम) के लिए उचित नहीं है, क्योंकि वे हाँ/नहीं पुकारे जाने के साथ आगे या पीछे कूद पाने में सक्षम नहीं भी हो सकते हैं। यदि यह खेल बहुत छोटे बच्चों के साथ खेला जा रहा हो तो योग शिक्षक में अत्यधिक धैर्य की आवश्कता होगी। वे गलती करेंगे। उनकी गलतियों की उपेक्षा करनी होगी। यदि बच्चे क्रम की गलती को समझकर स्वयं बैठ जाते हैं तो कोई बात नहीं। यदि कोई बच्चा किसी क्रम में आगे या पीछे जाने में गलती करता है तो इस पर उसका ध्यान नहीं दिलाया जाना चाहिए। नहीं तो फिर आगे दुविधा पैदा होगी। शिक्षक या माता-पिता को क्रम के अनुसार सही दिशा में जाना चाहिए। धीरे-धीरे वे इसे समझने लगते हैं और इसे पसन्द करने लगते हैं। शायद पहली बार नहीं, लेकिन दूसरी या तीसरी बार में वे खेल को समझने लगते हैं।

इस खेल में और अधिक जोड़े जाने की सम्भावना है, जैसे, ‘लेकिन’, ‘यदि’, ‘क्योंकि’, ‘अभी’, ‘बाद में’ जैसे शब्दों को विभिन्न चयनित गतियों के निर्देश के लिए जोड़ा जा सकता है। इससे खेल में कुछ जटिलता आ जायेगी, और तब यह अधिक बड़े बच्चों के उपयुक्त होगा। यदि सभी शब्दों को बहुत पहले या एक साथ प्रारम्भ किया जाये या यदि वे इसके लिए तैयार नहीं हों तो इससे उनमें भ्रम उत्पन्न हो सकता है, उन्हें निराशा हो सकती है या वे भयभीत भी हो सकते हैं। लेकिन कुछ दिनों तक इस खेल को खेलने के बाद जब वे इसमें निपुण हो जायेंगे तब वे स्वयं इसमें नये शब्द जोड़ने लगेंगे।

इस समस्या से बचने के लिए इसे उस प्रकार खेला जा सकता है जैसे बिहार योग मित्र मंडल के बच्चों को खेलते देखा गया है, जैसे 'आगे कूदो', 'पीछे कूदो', 'बायें कूदो', 'दायें कूदो', यह बहुत छोटे बच्चों के लिए भी खेलना आसान होता है। छोटे बच्चों के लिए इसे खेलना सरल होगा यदि शिक्षक बोलते हैं – 'आगे कूदो', 'पीछे कूदो', 'बायें कूदो', 'दायें कूदो', 'आगे दाहिने कूदो' इत्यादि।

यह खेल मस्तिष्क के प्रेरक (मोटर) भाग के लिए अच्छा है; बोले गये शब्दों के साथ शीघ्रता से समन्वित गति करने से मस्तिष्क संतुलन में आ जाता है। बच्चा सतर्क होकर ध्यान देता है; एकाग्रता और ध्यान केन्द्रित करने की प्रक्रिया का विकास होता है। सोचने की प्रक्रिया तीव्र हो जाती है। स्नायविक तंत्र भी प्रभावित होता है – संदेश देने वाला भाग; तंत्रिका कोशिकाएँ सक्रिय हो जाती हैं। इससे स्नायविक तंत्र स्वस्थ और सक्षम बना रहता है।

5. ॐ कहता है – यह खेल भी बिहार योग भारती, मुंगेर में बाल योगियों द्वारा खेला जाता है। यह वस्तुत: 'साइमन कहता है' के समान है, अन्तर केवल इतना ही है कि 'साइमन' के स्थान पर 'ॐ' का प्रयोग किया जाता है। शरीर के अंगों तथा गति के साथ योगासनों को भी सम्मिलित किया जा सकता है, लेकिन सुरक्षा का ध्यान रखते हुए कुछ भी जटिल या तनाव उत्पन्न करने वाला नहीं होना चाहिए।

उदाहरण – योग शिक्षक या कोई बच्चा बच्चों के समूह के सामने खड़ा होता है और कहता है 'ॐ कहता है अपनी नाक छूओ', 'ॐ कहता है अपनी ठुड्ढी छूओ', 'ॐ कहता है अपने कान छूओ', 'ॐ कहता है अपनी नाक छूओ' 'अपनी ठुड्ढी छूओ' इत्यादि। समूह को निर्देशों का पालन तभी करना है जब ॐ शब्द बोला जाय। यदि ॐ के साथ दिये गये निर्देश का पालन नहीं होता है या बिना ॐ के दिये गये निर्देश का पालन होता है तब बच्चा खेल से बाहर हो जाता है। प्रत्येक बच्चा स्वयं अपना ध्यान रखता है। निर्देश शीघ्रता से तथा स्पष्ट रूप से दिये जाने चाहिए और सब को सुनाई देने वाले होने चाहिए।

प्रेरक क्षमताओं (मोटर स्किल्स) के साथ सुनने की क्षमता और सजगता का भी विकास होता है। मस्तिष्क के दायें और बायें गोलार्द्धों में संतुलन आ जाता है। यह शीघ्रता से सोचने की क्षमता को सुधारता है। इसके लिए बच्चे का सतर्क होकर ध्यान देना आवश्यक है।

6. मूर्ति – यह खेल 'लाल बत्ती, हरी बत्ती' के समान ही है। इसमें केवल अंतर यह है कि जब लाल बत्ती कहा जाता है तब बच्चे को किसी संतुलनकारी आसन को करना होता है।

माता-पिता या शिक्षक बच्चों की ओर पीठ करके खड़े होते हैं। बच्चे दूसरी छोर पर एक पंक्ति में माता-पिता या शिक्षक की पीठ की ओर मुँह करके खड़े होते हैं। बच्चे चलकर या दौड़कर शिक्षक की ओर जाते हैं। माता-पिता/शिक्षक उसी समय 'स्टॉप' या 'स्टैच्यू' कहते हैं। उसके बाद शिक्षक पीछे घूमकर किसी ऐसे आसन का नाम लेते हैं जिसमें संतुलन की आवश्यकता होती है या जिसे वे सरलता से कर सकते हैं। बच्चों को उस आसन में मूर्तिवत् खड़े हो जाना होता है। जो बच्चा हिल जाता है या गलत आसन करता है या कोई भी आसन नहीं कर पाता है, उसे खेल से बाहर हो जाना पड़ता है। समय की उपलब्धता के अनुसार या तो उसे खेल प्रारम्भ होने वाले स्थान पर जाना होता है या पाँच कदम पीछे जाना होता है।

छोटे बच्चों को, जिनमें मूत्राशय के नियंत्रण के तथा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक संतुलन के विकास की आवश्यकता होती है, उनके लिए संतुलनकारी आसन उत्तम होते हैं। इनके लाभ केवल शरीर तक ही सीमित नहीं होते हैं, बल्कि ये एकाग्रता और ध्यान को केन्द्रित करने के लिए भी प्रेरित करते हैं।

प्रत्येक आसन का अपना विशेष लाभ होता है। इस खेल में बच्चों को शीघ्रता के साथ गतिमानता से मूर्तिवत् होने की आवश्यकता होती है। इसे कम या अधिक आसनों के समूह के साथ खेला जा सकता है। दीवाल के खेल के समान इसमें भी आसनों को सही ढंग से करने के लिए प्रेरित किया जाता है।

आसनों का चयन करते समय सदैव सुरक्षा का ध्यान रखा जाना चाहिए। बच्चों को एक-दूसरे से एक-एक हाथ की दूरी पर रहने का निर्देश दिया जाना चाहिए और निरंतर इसका ध्यान रखा जाना चाहिए, क्योंकि बच्चों में सट कर झुंड में खड़े होने की प्रवृत्ति होती है।

7. पिज्जा या केक का खेल – इस खेल को पवनमुक्तासन के अंग के रूप में गत्यात्मक मेरु वक्रासन से प्रारम्भ किया जा सकता है। ऊर्जा को मुक्त करने वाला यह आसन कमर की चर्बी को कम करने, रीढ़ की पार्श्विक गति के लिए, पाचन अंगों तथा पाचन के लिए अच्छा है।

जमीन पर पैर फैलाकर एक वृत्त में इस प्रकार बैठ जायें कि सब के पैर अगल-बगल वाले व्यक्ति के पैरों के निकट हों, इस प्रकार एक पिज़ा पैन

या केक पैन बन जायेगा। हाथों को दोनों बगल में उठाकर फैलाना है। बायें हाथ को पिज्जा की सामग्रियों के लिए पीछे की ओर ले जाना है, जबकि दाहिने हाथ से बायें पैर के अँगूठे को पकड़ना है, इससे शरीर बायीं ओर घूम जाता है। इसी प्रकार दूसरी सामग्री के लिए दाहिनी ओर घूमना है। यह क्रम तब तक चलता है जब तक सभी सामग्रियाँ प्राप्त न हो जायें। बच्चे हर बार सामग्रियों के साथ उनके नाम भी पुकार सकते हैं। पिज्जा को तैयार करने के लिए विभिन्न सामग्रियों को पीसने या टमाटर की चटनी एवं पनीर को उसके ऊपर छिड़कने की कल्पना के साथ चक्की चालनासन का, या फिर सामग्रियों को काटने की कल्पना के साथ काष्ठ तक्षणासन का प्रयोग भी कर सकते हैं। चक्की चालनासन स्वस्थ स्नायुओं तथा कूल्हे और उदर की पेशियों के लिए बहुत अच्छा है, तथा काष्ठ तक्षणासन पीठ की पेशियों के लिए और रीढ़ को सीधा करने के लिए अच्छा है।

पिज्जा के लिए आटा गूँधने में कल्पना का प्रयोग किया जा सकता है– जब गुँधे हुए आटे की लोई को फैलाने के लिए ऊपर हवा में उछाला जाता है तो रीढ़ में पीछे की ओर गति के साथ घुमाव हो और उसे पुनः पकड़ने के लिए सामने की ओर पैरों के अँगूठों का स्पर्श करने के लिए गति हो। कभी-कभी ऐसा अभिनय करना चाहिए जिससे यह मालूम पड़े कि आटे की फैली हुई रोटी शिक्षक के चेहरे पर जा गिरी हो। बच्चों को इसमें बहुत आनन्द आता है। वे इसमें बहुत हँसते हैं।

जब सभी सामग्रियाँ पिज्जा पाई या केक पर रख दी गयीं हों तब उसे ओव़न में रखा जाता है। ओव़न के दरवाज़े को बन्द करने के लिए दोनों हाथों को सिर के ऊपर उठाकर पश्चिमोत्तानासन किया जाता है। शिक्षक अभिनय के साथ कह सकते हैं कि इसमें से कितनी अच्छी सुगंध आ रही है। जब यह पक जाता है तब वे नीचे बैठकर हाथों को घुटनों पर लाते हुए ओव़न का दरवाजा खोलते हैं।

जब पिज्जा या केक तैयार हो जाता है तब वे इसे खाते हैं–उनके पैर दैत्याकार मुँह बन जाते हैं। दोनों पैर एक-दूसरे के निकट आ जाते हैं और पिज्जा या केक को निगल जाते हैं।

समय की उपलब्धता के अनुसार आप केक या पिज़ा को खाने के पहले सजा-सँवार सकते हैं।

केक या पिज्जा को खाने के बाद एक हाथ से सिर के ऊपर और दूसरे से पेट के ऊपर एक दिशा में वृत्ताकार सहला सकते हैं। उसके बाद दूसरी दिशा

में सहला सकते हैं। बच्चों के सिर और उदर को क्रमश: थपकी देकर और सहलाकर यह कह सकते हैं कि उन लोगों ने कितना अच्छा काम किया और कितना स्वादिष्ट केक या पिज्जा बनाया!

8. मक्खन और जेली सैन्डविच – इसके लिए पश्चिमोत्तानासन एवं पवनमुक्तासन भाग एक का उपयोग किया जाता है। पैरों को फैलाकर जमीन पर बैठ जायें, हाथों को सामने ले जाकर पैरों की अँगुलियों पर मक्खन लगाने जैसा उपक्रम करें। पैरों की अँगुलियों को पादांगुलीनमन में आगे-पीछे कर सकते हैं और मुष्टिकाबन्धन के द्वारा अँगुलियों की मालिश कर सकते हैं। और अधिक मक्खन लेने के लिए हाथों को ऊपर उठाकर फिर से आगे झुक कर उसे पुन: अँगुलियों पर लगाने का उपक्रम कर सकते हैं, इस बार गूल्फनमन के साथ यह किया जा सकता है।

जेली की कल्पना करते हुए शरीर के ऊपरी भाग तथा हाथों के साथ इसी प्रकार किया जा सकता है। मणिबन्ध नमन एवं मणिबन्ध चक्र को इसमें सम्मिलित किया जा सकता है। जब मक्खन और जेली को शरीर के विभिन्न भागों पर लगा लिया गया हो तब अंत में गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन से समापन किया जाये। हर आयु के बच्चे इसे पसन्द करते हैं। यद्यपि कुछ बड़े बच्चे इसे छोटे बच्चों का खेल कहकर भुनभुना सकते हैं, लेकिन उन्हें भी इसमें आनंद आता है। यह खेल छोटे बच्चों के लिए अच्छा है, विशेष रूप से उनके लिए जो पहली बार योग कर रहे हैं और जो योग से परिचित नहीं हैं।

कभी कोई बच्चा यह कह सकता है कि यह हमारा शरीर है, पावरोटी का टुकड़ा नहीं और मक्खन या जेली भी नहीं है। इसके लिए उन्हें कल्पना करने के लिए कहा जा सकता है – "क्या तुम इसे अपने सामने एक चित्र के रूप में देख सकते हो?" यदि वे यह कल्पना करने से इंकार करते हों कि कहीं कोई पावरोटी, मक्खन या जेली है या वे इसमें असहज अनुभव करते हों तो उन्हें कल्पना करने या इस खेल के माध्यम से आसन करने की आवश्यकता नहीं, वे केवल अपने शरीर के अंगों को ही देखें और हवा का अनुभव करें। उन्हें श्वास के साथ उनके शरीर के अंगों का नाम बताया जाना चाहिए और पारम्परिक ढंग से आसन सिखाया जाना चाहिए। जब अन्य बच्चे यह खेल खेल रहे हों और यह बच्चा इस प्रकार आसन कर रहा हो तब शिक्षक का पूरा ध्यान इन सब पर होना चाहिए। इससे बच्चों को ऐसा अनुभव होगा कि उनके योग शिक्षक केवल बोलने वाली कठपुतली नहीं हैं।

इस खेल में जिन आसनों को सम्मिलित किया जाता है, उनके लाभ इस खेल से होते हैं।

9. इन्सी विन्सी स्पाइडर (मकड़ा)– जो छोटे बच्चे गाना चाहें उनके साथ 'इन्सी विन्सी स्पाइडर (मकड़ा)' नामक शिशु गान को एक साथ गायें–

इन्सी विन्सी स्पाइडर क्लाइम्ब्ड अप द गार्डन स्पाउट
अलॉन्ग केम द रेन ऐन्ड वॉश्ड द स्पाइडर आउट
आउट केम द सन ऐन्ड ड्रायेड अप ऑल द रेन
ऐन्ड इन्सी विन्सी स्पाइडर क्लाइम्ब्ड अप द स्पाउट अगेन

जब मकड़ा पानी के नल पर चढ़ता है तब रज्जु कर्षणासन तथा काष्ठ तक्षणासन करना है और जब वर्षा आती है तब मकड़े के पानी के साथ बह जाने के लिए गत्यात्मक मेरुवक्रासन करना है। उन्हीं आसनों के साथ आसमान में सूरज के बादल से बाहर निकलने का उपक्रम करना है। वर्षा के सूखने के लिए काष्ठ तक्षणासन को विपरीत ढंग से करना है और मकड़े के पुन: नल पर चढ़ने के लिए रज्जु कर्षणासन करना है। इस विधि में इन आसनों का उपयोग उन बच्चों के लिए किया जा सकता है जो छोटे हैं और योग से परिचित नहीं हों।

बड़े बच्चों के साथ बर्फ तोड़ने के उपक्रम के लिए इसी विधि का उपयोग किया जा सकता है। जिन बच्चों में आत्मसम्मान का भाव रहता है वे इसे उन बच्चों से अधिक अच्छी तरह कर पाते हैं जो प्रताड़ित पृष्ठभूमि वाले परिवारों से आते हैं। सामान्यत: इस विधि के प्रति बड़े बच्चों में लड़कों की अपेक्षा लड़कियों की अनुक्रिया बेहतर होती है।

10. एक, दो, तीन, हरि ॐ– बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे इस खेल को सरल, किन्तु चुनौती भरा मानते हैं। इस खेल में बच्चों को एक वृत्त में खड़ा या बैठना होता है। पहले यह निर्णय लिया जाता है कि कौन संख्या बोलना प्रारम्भ करेगा और वे बोलना प्रारम्भ करते हैं 'एक'। उसके दायीं ओर वाला बच्चा 'दो', फिर उसके दायीं ओर का बच्चा 'तीन', उसके दायीं ओर का बच्चा 'हरि ॐ', दायीं ओर का अगला बच्चा 'पाँच', उसका अगला बच्चा 'छ:' और उसका अगला 'सात' और उसके बाद वाला 'हरि ॐ' बोलता है। प्रत्येक चौथे खिलाड़ी को संख्या के बदले 'हरि ॐ'

बोलना है। यदि उनमें से कोई संख्या बोल देता है तो उस वृत्त से बाहर निकल जाना पड़ता है।

इस खेल में बहुत आनन्द आता है, साथ ही यह एकाग्रता एवं ध्यान का विकास करने में मदद करता है। यदि आप 'हरि ॐ' से परिचित नहीं हैं या उसमें आपको असुविधा होती हो तो आप 'सो हम्' का प्रयोग कर सकते हैं जो स्वाभाविक श्वास का मंत्र है, या 'एक, दो, तीन, हलो' कह सकते हैं। इसे '1, 2, हरि ॐ, 4, 5, हरि ॐ,' या '1, 2, 3, 4, हरि ॐ, 6, 7, 8, 9, हरि ॐ' के क्रम में भी कहा जा सकता है।

11. गुरु कौन हैं? – यह एक अन्य आनन्ददायक खेल है जिसे मुंगेर में बाल योग मित्र मण्डल के बच्चे खेलते हैं। इस खेल में बच्चे एक वृत्त में जमीन पर या यदि सम्भव हुआ तो कमरे के बाहर घास पर बैठते हैं। उनमें से एक को दूसरों को हटाने के लिए और एक नेता को चुना जाता है। वृत्त में बैठे अन्य सभी बच्चे नेता को बिना प्रत्यक्ष रूप से देखते हुए ध्यान से देखते हैं। नेता (गुरु) अंग संचालन प्रारम्भ करता है, जैसे, टखनों को आगे-पीछे की ओर मोड़ना, अंग संचालन प्रारंभ होते ही सभी पूरी तत्परता से जल्द-से-जल्द उसका अनुकरण करने का प्रयत्न करते हैं। वह दूसरा बच्चा जिसे 'गुरु कौन है?' इसका अनुमान लगाने के लिए चुना गया था, उसे वापस वृत्त के अंदर बुला लिया जाता है और उन्हें निर्णय लेना होता है कि गुरु कौन है। नेता टखनों को आगे-पीछे करना बंद कर उन्हें घुमाना आरम्भ कर देता है। अन्य सभी बच्चे जो उसे अप्रत्यक्ष रूप से देखते रहते हैं, शीघ्रता से अपनी गति में परिवर्तन लाते हैं ताकि यह पता नहीं चले कि वास्तव में किसने गति में परिवर्तन किया है। जब तक अनुमान लगाने वाला व्यक्ति यह न समझ जाये कि "गुरु कौन हैं?" या पहले ही अनुमानों के लिए निश्चित की गयी संख्या तक गति में परिवर्तन चलता रहता है।

इससे एकाग्रता और ध्यान केन्द्रण का विकास होता है। बहुत अधिक बच्चों के साथ खेलने पर यह निर्णय करना कठिन होता है कि गुरु कौन है। और, इसके साथ किये जाने वाले आसनों का शरीर के लिए अपना महत्त्व है।

निष्कर्ष

बच्चों को योग की शिक्षा देने में योग के खेल सहायक होते हैं। वे बच्चों को प्रेरित करते हैं और वे इन्हें स्मरण रख पाते हैं। जो तथ्य उबाऊ हो सकते हैं,

उन्हें स्मरण रखना इसलिए सरल होता है कि उनका प्रयोग किसी-न-किसी खेल में किया गया होता है।

एक गहरे स्तर पर बच्चों की कोई मानसिक समस्या सतह पर आ सकती है और योग के खेलों के माध्यम से उनका समाधान हो सकता है। योग को खेलों में सम्मिलित करने पर स्वामी सत्यानन्द के साथ स्वामी शिवानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द के निर्देशों का अनुसरण खेल की मार्गदर्शिका के रूप में किया जाना चाहिए।

शायद आप एक पाठक के रूप में उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखते हुए अन्य खेलों का भी प्रयोग कर सकते हैं। यदि आप ऐसा करते हैं तो कृपया हमें भी उनसे अवगत करायें।

स्वामी सत्यानन्द जी ने हमेशा कहा है कि जब तक बच्चा स्वयं को या दूसरों को क्षति नहीं पहुँचा रहा हो अथवा किसी संकटपूर्ण स्थिति में नहीं डाल रहा हो, तब तक उसे वह करने की अनुमति दी जानी चाहिए जो वह करना चाहता है। बच्चे को निरंतर निषेधात्मक निर्देशों, जैसे 'यह नहीं', 'ऐसा नहीं' इत्यादि के साथ सुधारते रहने से बचना चाहिए।

योग के खेल बच्चों को उनकी झिझक या किसी अन्य समस्या से धीरे-धीरे शान्तिपूर्वक बाहर निकालने के माध्यम होते हैं। किसी का व्यक्तित्व ऐसा हो सकता है जिसके लिए योग के खेल उपयुक्त नहीं हों, हालाँकि अब तक मेरा सामना ऐसे बच्चे से नहीं हुआ है जिसने स्पष्ट रूप से इन खेलों में सम्मिलित होने से इंकार किया हो और योग के खेलों से आनन्द नहीं उठाया हो। कभी-कभी कुछ माता-पिता मानते हैं कि ये बचकाना खेल हैं, इसलिए इनसे अधिक परिपक्व तथा उपयुक्त विधि का प्रयोग किया जाना चाहिए। माता-पिता की इस अभिवृत्ति से उनकी अनसुलझी समस्याएँ परिलक्षित होती हैं। एक ही कक्षा में शिक्षा की दोनों विधियों – पारम्परिक तथा योग के खेल का उपयोग किया जा सकता है, या तो दोनों को एक साथ मिश्रित करके या फिर प्रारम्भ में या अंत में।

स्वामी शिवानन्द अन्दर के बच्चे को जीवित रखने के लिए कहते थे, अर्थात् भोलेपन, निष्कलुषता को बनाये रखना है, बचकाने आचरण को नहीं।

18

नाव चलाओ – एक उत्तम अवधारणा

मारिया कापूरो

उद्देश्य

- उचित आसन के प्रति सजगता
- श्वसन क्रिया के प्रति सजगता
- आंतरिक अनुभवों का विकास
- सामूहिक कार्य
- भाषा – नयी शब्दावली को सम्मिलित करना – नाव, समुद्र, जल, सूर्य

सामग्रियाँ

- प्रत्येक बच्चे के लिए कागज की बनी हुई नाव
- क्रेयॉन्स या रंगीन पेंसिलें
- गीत – 'रो, रो, रो योर बोट'

वर्णन

1. यम – साथ रहना – बच्चे एक वृत्त में बैठ जाते हैं। वृत्त में मालिश – बच्चे दाहिनी ओर घूमकर सामने वाले की पीठ की मालिश करते हैं और उनकी पीठ उनके पीछे वाले मालिश करते हैं। उन्हें धीरे-धीरे इस प्रकार हाथ फेरने के लिए कहा जाता है मानो वे जल का स्पर्श कर रहे हैं। उसके बाद वे बायीं ओर घूम जाते हैं और उसी प्रकार करते हैं।

2. नियम – घर की सफाई – बच्चों को अपने टखनों, कंधों और गर्दन को घुमाने के लिए कहा जाता है। उन्हें हाथों को इस प्रकार घुमाने के लिए कहा जाता है मानो वे पानी में तैर रहे हों।

3. आसन – रीढ़ को एक सीध में रखना – बच्चे पालथी मार कर जमीन पर आराम से बैठे हुए हैं। प्रत्येक बच्चे को कागज की नाव दें। उन्हें उस नाव को सिर पर रखने के लिए कहें। वे अपनी रीढ़ को सीधा रखते हुए श्वास को अनुभव करते हैं और कुछ सैकण्ड के लिए स्थिर रखते हैं।

नौका संचालन – पैरों को सामने फैलाकर बैठना है। हाथों को इस प्रकार संचालित करना है मानो नाव चला रहे हों। सामने की ओर झुकते समय श्वास लेनी है और पीछे की ओर झुकते समय श्वास छोड़नी है।

4. प्राणायाम – श्वसन की सजगता का विकास – बच्चे पीठ के बल लेट जाते हैं, नाव को पेट पर रख लेते हैं। रीढ़ सीधी रहती है और हाथों को जमीन पर रख देते हैं। हथेली ऊपर की ओर होती है। वे धीमे से पूरक और रेचक करते हैं, उसके बाद गहराई से पूरक और रेचक करते हैं। इस प्रकार वे श्वसन प्रक्रिया के प्रति सजग हो जाते हैं और वे पूरक और रेचक के साथ उदर की गति के प्रति सजग होते हैं।

5. प्रत्याहार – शिथिलीकरण – निम्नलिखित कहानी को पढ़ें–

कल्पना करें कि आप अपनी कागज की नाव में बैठे हैं...

अब यह कागज की नाव नहीं बल्कि लकड़ी की मजबूत नाव है।

आप एक शान्त समुद्र में नाव चला रहे हैं। सूर्य चमक रहा है और गर्मी है।

आप हाथ से जल का स्पर्श करते हैं, यह स्वच्छ है।

आप समुद्री चिड़ियों (सीगल) का चहचहाना सुन रहे हैं, जो आपके सिर के ऊपर से उड़ रही हैं।

आप स्वच्छ हवा की सुगंध ले रहे हैं। आपको बहुत गर्मी का अनुभव हो रहा है इसलिए आप जल में छलांग लगाते हैं और तैरने लगते हैं।

अब आप पुन: अपनी नाव में चढ़ जाते हैं।

यह पुन: कागज की एक छोटी-सी नाव है और इसे रंगने की आवश्यकता है।

बहुत धीरे-धीरे आप अपने हाथों और शरीर को हिलाना आरम्भ करते हैं और अपनी आखें खोल देते हैं।

6. धारणा – एकाग्रता – बच्चे क्रेयॉन्स या रंगीन पेन्सिलों से अपनी कागज की नावों को रंगते हैं और उन्हें समुद्र के रूप में सजाये गये नीले रंग के बड़े कागज पर रख देते हैं। सभी नावें साथ-साथ चलेंगी –

रो, रो, रो योर बोट
जेन्ट्ली डाउन द स्ट्रीम।
मेरिली, मेरिली, मेरिली, मेरिली
लाइफ़ इज़ बट अ ड्रीम।

7. ध्यान – तल्लीनता – बच्चे अपनी क्रियाओं में, जो जल, नाव, गीत और चित्रकारी से सम्बद्ध होती हैं, तल्लीन हो जाते हैं, और प्राय: उनमें तब सहज ही सृजनात्मकता आ जाती है जब वे उन क्रियाओं में पूरी तरह संलग्न हो जाते हैं। तकनीकी रूप से ध्यान धारणा का ही विस्तार है।

प्रकारांतर

1. भिन्न प्रकार का अंत – बच्चों को कमरे में उपलब्ध सामग्रियों, जैसे कुर्सियाँ, मेजें, कम्बल इत्यादि से एक बड़ी नाव बनाने के लिए कहें। वे सभी उस नाव में बैठ जाते हैं और गीत गाते हैं।

2. यम – प्रत्येक बच्चे को एक-एक सादा कागज और क्रेयॉन्स दे दें। जब संगीत प्रारंभ होता है तब उन्हें अपने क्रेयॉन्स को संगीत के अनुसार कागज पर घुमाते जाना है। जब संगीत बंद हो जाता है तब उन्हें अपने दाहिने बैठे बच्चे को अपना कागज दे देना है और संगीत के पुन: आरम्भ होने पर अपने बायीं ओर से प्राप्त हुए कागज पर उसी प्रकार क्रेयॉन्स को घुमाना है। संगीत को अनेक बार बंद करें और विभिन्न प्रकार के संगीत बजायें। बच्चों को दायें, बायें और दोनों हाथों का एक साथ प्रयोग करने के लिए कहें। रंगे गये इस कागज का उपयोग कागज की नाव बनाने के लिए करें। यह प्रकारांतर सात वर्ष से अधिक वय के बच्चों के लिए उपयुक्त है, क्योंकि उससे छोटे बच्चों को नाव बनाने में कठिनाई होती है और उन्हें अत्यधिक मदद की आवश्यकता होती है।

19

कहानियों के रूप में योग कक्षाएँ

संन्यासी नवरात्रि एवं स्वामी विमलरत्न सरस्वती

... योग एक प्रकार से पूर्ण शिक्षा है, जिसका उपयोग सभी बच्चों के लिए किया जा सकता है, क्योंकि यह शारीरिक ऊर्जस्विता, भावनात्मक स्थिरता तथा बौद्धिक एवं सृजनात्मक प्रतिभाओं का विकास करता है। यह बच्चे के संतुलित और पूर्ण व्यक्तित्व को विकसित करने की एकीकृत विधि है।

– ऋषि अरुंधती सरस्वती
बच्चों के लिए योग शिक्षा, भाग 1

पंचतन्त्र की कहानियाँ बच्चों को बिना भाषण दिये हुए या प्रत्यक्ष रूप से बिना कुछ कहे हुए उन्हें उपयुक्त आचरण के विषय में बताती है। संस्कृत में पंच का अर्थ पाँच और तन्त्र का अर्थ क्रिया है। पंचतन्त्र का सम्बन्ध इन्द्रियों से है – धारणा एवं प्रयोग; जीवन को केवल स्थूल स्तर पर नहीं, बल्कि चेतना के उच्चतर स्तर पर जीना है। बच्चे कहानियों के पशु या निर्जीव पात्रों तथा कभी-कभी व्यक्तियों के माध्यम से भी उनके सम्पर्क में आते हैं।

पारम्परिक रूप से योग में सामाजिक एवं व्यक्तिगत आचरण भी सम्मिलित हैं, जिन्हें यम तथा नियम कहा जाता है। महर्षि पतंजलि के राजयोग में इन पर विशेष रूप से जोर दिया गया है। राजयोग में वर्णित यम एवं नियम निम्नांकित हैं –

1. यम

   i. सत्य
   ii. अहिंसा

iii. अस्तेय
iv. ब्रह्मचर्य
v. अपरिग्रह

2. नियम
i. शौच
ii. संतोष
iii. तप
iv. स्वाध्याय
v. ईश्वर प्रणिधान

बच्चों में ये गुण ऐसी कहानियों के माध्यम से विकसित किये जा सकते हैं जिनमें योगाभ्यासों का समावेश होता है, जैसे कि आसन। चूँकि अधिकांश आसन प्रकृति पर आधारित हैं, विशेषकर जानवरों पर, अत: आसनों के आधार पर कहानी गढ़ना काफी आसान हो जाता है। प्रत्येक संस्कृति में अपनी तरह की पंचतन्त्र की कहानियाँ हैं, जो बच्चों के मन पर नैतिक एवं सदाचारी आचरण की छाप अंकित करती हैं। योग शिक्षक को ऐसी कहानियों में से योगाभ्यास पर आधारित कहानी गढ़ने के लिए एक बृहत् भण्डार मिल जाता है।

पंचतन्त्र की कथाओं का जन्म कैसे हुआ

प्रारम्भ – सुदूर अतीत में।

बहुत समय पहले एक राजा था जो अपनी बुद्धिमत्ता, उदारता एवं न्यायप्रियता के लिए अपने राज्य में प्रख्यात था। लोग उसे प्यार करते थे। उसका राज्य निरंतर उन्नति की ओर अग्रसर था तथा उसकी प्रजा स्वस्थ, सम्पन्न और खुशहाल थी।

उसके तीन लड़के थे जो आगे चलकर राज्य पर शासन करने वाले थे। लेकिन उन तीनों को राजा बनने में कोई रुचि नहीं थी। राजा बनने के लिए कुछ योग्यताओं, जैसे कि पढ़ने में रुचि, शारीरिक कौशल, नृत्य, कला, संगीत, नाट्यकला की जानकारी एवं समझ विकसित होना अनिवार्य है। इनके अतिरिक्त जीवन के उच्चतर उद्देश्यों की समझ तथा उनके अनुसार, विशेषकर यम एवं नियमों के आधार पर अपने जीवन का संचालन, प्रजा की समस्याओं को सुनना एवं उनका बुद्धिमत्तापूर्वक, न्यायपूर्वक तथा दयालुतापूर्वक समाधान करना शासन का ही एक अंग होता है।

राजा इस बात से दु:खी था। वह इस सोच में था कि उसके राज्य और प्रजा का क्या होगा। वह अपने बच्चों से भी प्यार करता था और अपनी प्रजा से भी। वह असमंजस में था। वह समझ नहीं पा रहा था कि अपने बच्चों को जीवन की इन सूक्ष्म अवधारणाओं को किस प्रकार सिखाया जाये।

राजा ने उस समय के बुद्धिमान् और सुविख्यात गुरु विष्णुशर्मा का नाम सुन रखा था। उसके मन में एक विचार आया। (टिंग!)

राजा – क्या मैं अपने तीनों बच्चों को आपके सम्मुख ला सकता हूँ? क्या आप उन्हें यह सिखला सकते हैं कि उत्तम राजा कैसे बना जाये?

गुरु – अवश्य, मैं प्रयास करूँगा।

राजा अपने तीनों बच्चों को गुरु के पास ले गया, जो राजमहल से दूर जंगल में रहते थे, जहाँ पेड़-पौधे, फूल-फल, पशु-पक्षियों का साथ था।

गुरु ने बच्चों को योग सिखाया। तीनों बच्चे प्रतिदिन योग करते थे। वे प्रात: छ: बजे स्नान-ध्यान कर योग सीखते थे, कुछ फल खाते थे, उसके बाद वे गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, विश्व विषयक जानकारियों, भाषाओं, खगोल, कला, संगीत, नाट्यकला आदि के अध्ययन के लिए तैयार हो जाते थे। प्रारम्भ में वे यह सब नहीं करना चाहते थे, उनके लिए यह संघर्षपूर्ण होता था, लेकिन कुछ महीनों तक प्रतिदिन योग करने के पश्चात् उनमें परिवर्तन आ गया, उनमें आस-पास की दुनिया और स्वयं अपने विषय में जानने की उत्सुकता जाग उठी।

अपराह्न में गुरु तीनों बच्चों को कहानियाँ सुनाते थे। ये कहानियाँ कोई सामान्य कहानियाँ नहीं, विशेष कहानियाँ होती थीं। आप बच्चों को एक राज्य पर शासन करने के लिए उचित-अनुचित की शिक्षा किस प्रकार देते हैं? किसी को बुद्धिमानी, दयालुता, न्यायप्रियता, स्नेह और आत्मनियंत्रण की शिक्षा किस प्रकार दी जा सकती है? उचित कार्य, सकारात्मक विचार, सद्भाव की शिक्षा किस प्रकार दी जाती है? इन सब की शिक्षा देना अत्यंत कठिन कार्य है। लेकिन गुरु के मन में एक विचार था – उन्होंने कहानियों का प्रयोग किया, जिनके पात्र पशु, पेड़, नदियाँ, पर्वत, आकाश, पक्षी, सरीसृप तथा मनुष्य थे।

इन कहानियों के माध्यम से बच्चों ने योग सीखा, अध्ययन किया, बहुत अच्छा राजा बनने की विशेषताएँ प्राप्त कीं और, समय आने पर वे सम्पूर्ण राज्य में अपने नेतृत्व के लिए विख्यात हुए। राजा अपने बच्चों से बहुत प्रसन्न हुआ। उसकी समस्या समाप्त हो चुकी थी। उसके बच्चे और उसकी प्रजा, सभी सुखी और सम्पन्न थे।

कथा यहाँ समाप्त भी होती है और आरम्भ भी।

योगासन के अभ्यासों के लिए कहानियाँ

शिक्षा देने की यह विधि छ: से नौ वर्ष के बच्चों के लिए विशेष रूप से प्रभावकारी होती है।

ऐसा वातावरण तैयार करना आवश्यक है, क्योंकि उसमें उस काल्पनिक जगत् का सृजन करने में सहायता मिलती है जहाँ घटनाएँ घटित होती हैं। उपयुक्त वातावरण के उदाहरणों के अंतर्गत इनमें से किसी को भी लिया जा सकता है – एक ऐसा जंगल जिसमें अनेक पशु हों, अनेक कमरों वाला बड़ा घर जहाँ विभिन्न प्रकार की वस्तुएँ खोजी जा सके, एक द्वीप, एक चमत्कारी देश, सर्कस, एक अनजाना दूरवर्ती देश, समुद्र, खेत, मरुभूमि, एक ग्रह (प्रत्येक सप्ताह में विभिन्न प्रकार के ग्रह हो सकते हैं) या अन्तरिक्ष की यात्रा। ऐसी कहानियाँ जो कुछ डरावनी होती हैं, अधिक पसन्द की जाती हैं; हालाँकि ऐसी कहानियाँ अच्छी होती हैं जो दानवों और खतरों का सामना करने वाले बच्चों के साहसपूर्ण कार्यों का वर्णन करती हैं। एक चिड़ियाघर, बालगीत, बच्चों की पारम्परिक कहानियाँ, पर्वतों की सैर, समुद्र के किनारे की सैर – ये सब ऐसे विषय हैं जिनका सामान्यत: प्रयोग किया जाता है। जब एक प्रकार का वातावरण बन जाता है तब इस वय के बच्चों को उसमें तल्लीन होने में कठिनाई नहीं होती है। और तब सब कुछ सम्भव हो जाता है। कक्षा में जो आसन, प्राणायाम और योग निद्रा के अंश करवाये जाते हैं, उन्हें कहानी में सम्मिलित करना संभव है।

प्रत्येक कहानी में योगाभ्यासों के चारों ओर बुनी गयी छोटी-छोटी क्रमिक कहानियों के समूहों को सम्मिलित करना उपयोगी होता है। इन छोटी कहानियों को मुख्य कहानी की आवश्यकता के अनुसार क्रमबद्ध किया जाता है। ऐसा करने पर मुख्य अभ्यासों को दुहराया जा सकता है, जिससे उनमें विविधता के साथ परिपक्वता आती जाती है। उदाहरण के लिए, ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन और कटि चक्रासन; पवनमुक्तासन 1, 2 और 3; सूर्य नमस्कार।

ताड़ासन, तिर्यक ताड़ासन, कटि चक्रासन – आसनों के इस छोटे क्रम में वृक्ष पर विभिन्न ऋतुओं के प्रभाव को दर्शाया जा सकता है। जब हवा नहीं हो तब ताड़ासन होगा। जब हवा चल रही है तब तिर्यकताड़ासन किया जायेगा। जब आँधी चल रही हो तब कटिचक्रासन किया जायेगा। यह ताड़ का वृक्ष या जंगल का कोई ऊँचा वृक्ष भी हो सकता है। अधिकतर कक्षाओं में वृक्ष या जंगल के लिए स्थान उपलब्ध हो जाता है। आसनों के इस क्रम

में रॉकेट की विभिन्न स्थितियों की कल्पना भी की जा सकती है। उत्थानासन के साथ अंतरिक्षयान को उतारने की कल्पना की जा सकती है। वृक्ष में फलों की स्थिति– ऊँचाई के लिए ताड़ासन, बगल के लिए तिर्यक ताड़ासन और पीछे के लिए कटिचक्रासन किया जा सकता है। कुछ नीचे के फलों के लिए उत्थानासन किया जा सकता है। इसी क्रम के लिए पागल बन्दर के द्वारा शरीर को तरह-तरह से घुमाने की कल्पना की जा सकती है।

पवनमुक्तासन भाग एक– पवनमुक्तासन भाग एक को विविधतापूर्ण ढंग से प्रारम्भ करने के लिए इसका वर्णन कहानी के अनुसार विशेष प्रकार के वस्त्र के रूप में किया जा सकता है। यह युद्ध का वस्त्र, अंतरिक्षयान में पहना जाने वाला वस्त्र, गोताखोरों का वस्त्र, सुन्दर वस्त्र और आभूषण हो सकता है। यह एक अदृश्य वस्त्र हो सकता है। यह एक विशेष प्रकार का यूनीफ़ॉर्म हो सकता है। यह सुरक्षा आवरण, शक्ति के रूप में हो सकता है जो एक प्रकार से आत्मसम्मान से परिपूर्ण करने वाला है। कक्षा के अंत में शरीर के अंगों में सजगता को ले जाने का उपयोग उस वस्त्रविशेष को उतारने के लिए किया जा सकता है। नीचे दी गयी कहानी एक उदाहरण है। यह अपने आप में एक कहानी हो सकती है या इसका उपयोग एक बड़ी कहानी के अंश के रूप में किया जा सकता है।

कुछ बच्चे एक नदी के किनारे से चले जा रहे थे। अचानक उन लोगों ने मदद के लिए चीखते हुए किसी व्यक्ति की पुकार सुनी। वह पुकार एक वृद्धा की थी जो नदी में डूब रही थी। उन बच्चों में से एक ने दौड़कर नदी में छलांग लगा दी और उस वृद्धा को डूबने से बचा लिया। जब उस वृद्धा को किनारे पर लिटाकर उसके अन्दर से कुछ पानी निकाला गया तब वह कुछ सामान्य हुई और उसने उस बच्चे के प्रति अपनी कृतज्ञता ज्ञापित की।

उस वृद्धा ने कहा, "यद्यपि मैं अच्छी तरह तैरना नहीं जानती हूँ, फिर भी तैरने चली गयी थी। मैं जादूगरनी हूँ। चूँकि तुमने मेरी जान बचायी है, मैं तुम्हें कुछ देना चाहती हूँ। बड़े होने पर तुम क्या बनना चाहते हो?"

"मैं योद्धा बनना चाहता हूँ।"

"बहुत अच्छा, एक योद्धा के रूप में तुम्हें अपनी सुरक्षा के लिए एक कवच की आवश्यकता होगी। मैं तुम्हें एक ऐसा अदृश्य कवच दूँगी जिसे कोई शस्त्र नहीं बेध पायेगा। प्रतिदिन जब तुम सोकर उठोगे तब तुम्हें इस कवच को पहनना पड़ेगा। मैं तुम्हें इस कवच को पहनने का तरीका बताऊँगी।"

इसमें कुछ क्रमबद्ध गुप्त गतिविधियाँ होती हैं। यह कवच अँगूठे से लेकर शरीर के सभी अंगों को ढँक लेता है।

अपने पैर की अंगुलियों को सात बार आगे-पीछे की ओर मोड़ें। (सस्वर गिनती करें। चमत्कारी कवच के अपने स्थान पर आने का प्रभाव दर्शाने के लिए ध्वनि का प्रयोग करें।)

अब टखनों को सात बार हर दिशा में घुमायें।

अब घुटनों को सात बार आगे-पीछे की ओर मोड़ें।

अब घुटनों को सात बार ऊपर-नीचे की ओर घुमायें।

इन गतिविधियों के साथ शरीर का निचला हिस्सा सुरक्षित हो जाता है।

इसके बाद अंगुलियों को तानकर मुट्ठियों के रूप में बाँध लिया जाता है। इसे सात बार करना है।

अब कलाई को दोनों दिशाओं में सात बार घुमायें।

अब केहुनी के पास से हाथों को मोड़ते हुए सात बार ऊपर-नीचे करें।

इन गतिविधियों के द्वारा हाथ सुरक्षित हो जाते हैं।

अब अंगुलियों से कंधों का स्पर्श करते हुए हाथों को सात बार गोल घुमायें। यह कंधों, छाती, उदर तथा पीठ को सुरक्षित करेगा।

अब गर्दन और सिर भी गुप्त गतिविधियों की एक शृंखला के द्वारा सुरक्षित हो जायेगा।

गर्दन और सिर के लिए जो पहली गतिविधि है उसमें सिर को झुकाकर छाती से सटाना है और फिर उठा लेना है। इसे सामने और पीछे की ओर झुकायें। इसके द्वारा शरीर सामने और पीछे से होने वाले आक्रमणों से सुरक्षित हो जाता है।

दूसरी गतिविधि में सिर को पहले एक ओर झुकाना है ताकि कान कन्धे के निकट हो जाये। उसके बाद सिर को दूसरी ओर उसी प्रकार झुकाना है। यह दोनों बगल से सुरक्षित कर देता है और आप शत्रु का समीप आना सुन पायेंगे।

तीसरी गतिविधि में सिर को दायें और बायें घुमाना है। यह दूर के आक्रमण से सुरक्षा प्रदान करती है और आप अपने शत्रु को दूर से ही देख पायेंगे।

चौथी गतिविधि में सिर को दोनों ओर से चक्राकार घुमाना है। यह ऊपर और नीचे से सुरक्षित रखता है। आप शिकंजों के प्रति सजग रहेंगे और ऊपर से होने वाले आघातों को पहले से ही जान जायेंगे।

अब आपका पूरा शरीर सुरक्षित है। जब तक आप प्रतिदिन युद्ध में जाने से पूर्व प्रात:काल में ही इस कवच को धारण करते रहेंगे तब तक आप कभी परास्त नहीं होंगे।

यदि आपका कोई ऐसा मित्र हो जिसे इस कवच की आवश्यकता हो, तो उसे भी इसे धारण करने की विधि बतायें और उन्हें याद दिलाते रहें कि अधिकतम सुरक्षा के लिए उसे प्रतिदिन इसे धारण करना चाहिए।

कवच धारण करने के बाद व्यक्ति साहसिक अभियान पर जाने के लिए तैयार हो जाता है। कक्षा के अंत में एक अन्य चमत्कारी शृंखला, शरीर के परिक्रमण के द्वारा कवच को उतारा जा सकता है।

सूर्य नमस्कार– आगे जिस प्रकार की कथा वर्णित है, उस प्रकार की कथा के माध्यम से बच्चे शीघ्र ही सूर्य नमस्कार को सीख लेते हैं। इस कथा में गायत्री की पारम्परिक कथा का उदार रूपान्तरण किया गया है। सूर्य नमस्कार प्रत्येक कक्षा में कहानियों का अंग हो सकता है या उसे प्रत्येक सप्ताह में एक पृथक् कथा के रूप में रखा जा सकता है।

भाई-बहन सूर्य– सूर्य नमस्कार एवं गायत्री मंत्र– दो भाई-बहन थे। उन्हें संसार में एक महत्त्वपूर्ण कार्य करना था। उन्हें प्रतिदिन सूर्य बनकर संसार को प्रकाश और ऊष्मा देनी थी। एक दिन बहन को सूर्य बनना था और भाई के खेलने का दिन होता, अगले दिन भाई को सूर्य बनना था जबकि बहन के खेलने का दिन होता।

वे चाँद पर सोते थे, क्योंकि इससे प्रतिदिन यात्रा सुगम होती थी। प्रात: वे उठ जाते और उनका दिन इस प्रकार चलता–

जब बहन के सूर्य बनने का दिन होता तब भाई अपनी प्यारी बहन को अपने हृदय से लगा लेता (खड़ा प्रणामासन), उसके बाद उसे आकाश की ओर ले जाता (हस्त उत्थानासन) और वह पूरे दिन आकाश में विचरण करती हुई पृथ्वी को देखती रहती। भाई पृथ्वी पर आता। (पाद हस्तासन) वह अपने घोड़े पर घूमता (अश्व संचालनासन)। वह अपने घोड़े पर सवार होकर पर्वत पर जाता (पर्वतासन)। वह जहाँ भी जाता वहाँ प्रकाश का आनन्द उठाता और उसे मालूम था कि उसकी बहन उसे ऊष्मा प्रदान कर रही है। जब उसे बहुत गर्मी लगने लगती, तो वह ठंढे जल के तालाब में छलांग लगा कर तैरने लगता (अष्टांग प्रणामासन/भुजंगासन)। मध्याह्न होने पर वह पर्वत पर चला जाता और वहाँ अपने घोड़े पर सवार होकर पृथ्वी से अपने घर, चाँद पर चला

जाता। वहाँ से वह आकाश में जाकर अपनी बहन को ले आता और अपने हृदय से लगा लेता।

अगले दिन सूर्य बनकर आकाश में विचरने की बारी भाई की होती और बहन पृथ्वी पर सूर्य के प्रकाश में खेलती। सुबह में वह अपने प्यारे भाई को हृदय से लगा लेती, फिर अपने भाई का उठाकर आकाश में ले जाती। वह आकाश की ऊँचाइयों पर तैरने लगता और वह पृथ्वी पर चली आती। वह अपने घोड़े पर सवार हो जाती। वह पर्वतों को पार करती। जहाँ भी वह जाती, यह सोचकर कि उसका भाई उसे ऊष्मा प्रदान कर रहा है, सूर्य के प्रकाश का आनन्द उठाती। जब उसे बहुत गर्मी लगने लगती तब वह ठंढे जल के तालाब में कूदकर तैरने लगती। मध्याह्न में वह पर्वतों के पार चली जाती और अपने घोड़े पर सवार होकर पृथ्वी से अपने घर, चाँद पर चली जाती। उसके बाद वह आकाश में जाकर अपने भाई को ले आती और अपने हृदय से लगा लेती।

हर प्रात: और संध्या के समय जब वे एक साथ वापस लौटते थे तब वे सूर्य का एक गाना गाते थे–

ऊँ भूर्भुव: स्व:
तत्सवितुर्वरेण्यम्
भर्गोदेवस्य धीमही
धियो यो न: प्रचोदयात्।

20

योग की कला

संन्यासी भक्तिपुष्पा

परिचय

मैं बच्चों को ललित कला के अंतर्गत चित्रांकन तथा रंगकला के सिद्धान्तों के आधार पर योग की शिक्षा देने की अवधारणा को कुछ उत्सुक एवं इच्छुक स्वयंसेवकों की सहायता से क्रियान्वित करने की सम्भावनाओं को ढूँढ़ रही हूँ। मेरे निम्नलिखित अनुभव के साथ इस अवधारणा का जन्म हुआ–

1. एक चित्रकार के रूप में मेरे कार्य पर योग का गहरा प्रभाव।
2. व्यक्तिगत अनुभव तथा कला के शिक्षकों के साथ ज्ञान का आदान-प्रदान, दूसरों को चित्रांकन तथा रंगकला के सिद्धान्तों को सिखाने की विधि, उन्हें ऐसी तकनीक प्रदान करना जिससे वे अपनी स्वाभाविक रचनात्मकता को अभिव्यक्त कर पायें– इन सब के द्वारा गहरी होती हुई समझ।
3. छः वर्ष की एक छोटी बालिका, सब्रिया की कल्पना, जिसने सहज रचनात्मक मानस-दर्शन की कक्षा के दौरान एक अद्भुत् घर का वर्णन किया, जो टॉफ़ियों से बना हुआ था और उसके पर्दे मीठे जल के झरनों के थे।
4. बच्चों के लिए योग शिक्षा, खण्ड एक को पढ़ना, जिसने मुझे योग की अवधारणा और बच्चों के प्रारम्भिक विकास के लिए विभिन्न गतिविधियों में योग को सम्मिलित किये जाने की विधियों से से परिचित कराया, शिक्षा एवं खेल के माध्यम से बच्चों के सभी पक्षों– शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, रचनात्मक तथा आध्यात्मिक– पर संन्तुलित ढंग से ध्यान देना ताकि वे स्वयं को पूर्णतः अभिव्यक्त कर पायें।

कला तथा योग, दोनों के माध्यम से मैंने यह पाया है कि हमारे अन्दर अस्तित्व के हर स्तर पर रंगों, प्रतीकों और प्रतिमाओं का संसार है; बाह्य

स्थूल स्तर से लेकर अन्तर्तम सूक्ष्म स्तरों पर चेतन और अचेतन रूप से हमारी प्रतिक्रिया होती है। मैं कुछ उदाहरण दूँगी।

बाह्य स्तर पर यदि आप बैंगनी रंग के एक चौकोर को निर्निमेष देखते हैं और उसके बाद अपनी दृष्टि को किसी सफेद दीवार पर ले जाते हैं, तो आपको मालूम है वहाँ कौन-सा रंग दिखेगा? आप बैंगनी के पूरक रंग को देखेंगे और वह है पीला। यदि आप नीले चौकोर को एकटक देखते हैं तो उसका पूरक रंग नारंगी दिखेगा, और यदि आप लाल रंग के चौकोर को देखते हैं तो उसका पूरक रंग हरा दिखेगा। हमारा मस्तिष्क स्वत: प्रमुख आंतरिक रंगों को सन्तुलित कर लेता है।

कला की अंतिम वर्ष की छात्रा के रूप में मुझे मेरे सहपाठियों के साथ एक नये स्थान पर भेज दिया गया, जहाँ 'चित्रकला कक्ष' में सभी प्रमुख रंग, अर्थात् लाल, नीला और पीला के हर सम्भव उपरंगों का उपयोग दीवारों, दरवाजों, विभिन्न प्रकार के उपकरणों तथा जमीन पर किया गया था। बिना यह समझे हुए कि हम ऐसा क्यों कर रहे थे, हमने भूरे रंग के विभिन्न उपरंगो में रंगकारी प्रारम्भ कर दी जब तक कि रंग मनोवैज्ञानिक ने हमलोगों को यह स्मरण नहीं कराया कि उन प्रमुख रंगों के मिश्रण से भूरा रंग ही बनता है, इसीलिए हमलोग वास्तव में स्वयं को वातावरण के साथ सन्तुलित करने के लिए रंगों के साथ वही कर रहे थे। बाद में उस कक्ष को सफेद से रंगा गया और हम सबको विभिन्न रंगों को मिश्रित करने में सहजता का अनुभव हुआ।

अधिक सूक्ष्म स्तरों पर हमारे स्वप्न रंगीन प्रतीकों के रूप में हमारे सम्मुख प्रस्तुत होते हैं। अधिक गहरे स्तर पर चक्र जिस प्रकार ऋषि-मुनियों के सम्मुख प्रकट हुए, उस स्तर पर उनके निश्चित रंग और आकार होते हैं जो उन चक्रों को रूपांतरकारी गुण प्रदान करते हैं। हमारे अन्दर रंगों, प्रतीकों और प्रतिमाओं के अनेक संसार होते हैं, फिर भी हम जीवनभर अपने उन हिस्सों तक नहीं पहुँच पाते हैं। किसी भी बाह्य रचनात्मक अभिव्यक्ति के साथ आंतरिक स्तर पर एक आरम्भ होता है।

मैंने पाया है कि योग के अनेक अभ्यास आंतरिक जगत् के द्वार की कुंजी होते हैं जो हमारी सजगता को सशक्त और उस जगत् में पहुँच पाने की हमारी क्षमता को सुदृढ़ करते हैं। ये क्रमश: हमें प्रत्यक्षत: प्रेरणा के स्रोत की ओर ले जाते हैं जो रचनात्मकता की पराकाष्ठा होता है और जहाँ चित्रकार ऐसे

चित्रों-प्रतिमाओं को प्रकट करने का माध्यम बन जाता है जो प्रगतिशील, कल्याणकारी, आरोग्यप्रद एवं शिक्षाप्रद होते हैं।

योग के कुछ अत्यन्त महत्त्वपूर्ण तथा उपयोगी अभ्यास इस प्रकार हैं–

- किसी कार्य को प्रारम्भ करने से पूर्व सृजनात्मक सत्ता की उपस्थिति को स्वीकार करने के लिए 'ॐ' मंत्र का उच्चारण करना, जिससे सभी विचारों तथा प्रेरणाओं का उद्भव होता है।
- शरीर और मन की किसी उद्विग्नता एवं बेचैनी को शान्त कर उन्हें सन्तुलित करने के लिए आसन तथा प्राणायाम; चित्रकारी तथा मूर्तिकला जैसे रचनात्मक कार्यों को पूरा करने में, जिसमें लम्बी अवधि तक एक स्थान पर रहना पड़ता है, यह एक महत्त्वपूर्ण आवश्यकता है।
- पूर्णता के साथ कार्य की समाप्ति के पूर्व कभी-कभी कुछ ऐसे थका देने वाले उबाऊ किन्तु अनिवार्य तत्त्व होते हैं जिनके लिए एकाग्रता तथा ध्यान को केन्द्रित करना आवश्यक होता है; इनके विकास में त्राटक से अत्यधिक सहायता मिलती है।
- योग निद्रा तथा चिदाकाश धारणा किसी भी प्रकार के मनोवैज्ञानिक अवरोधों को दूर करती हैं जो रचनात्मक प्रक्रिया के लिए बाधक होते हैं, साथ ही ये उन चित्रों को सतह पर आने में सहायता करती हैं जिनकी रचनात्मक अभिव्यक्ति निदानात्मक एवं लाभप्रद हो सकती है।
- एक चित्रकार के लिए अवलोकन करने की जिस विशेषता एवं सजगता की आवश्यकता होती है उसके विकास में अन्तर्मौन सहायक होता है।
- अपने निस्सीम कल्पना-जगत में प्रवेश करने के लिए रचनात्मक मानस दर्शन।

इनकी तथा अन्य अनेक योगाभ्यासों की सहायता से शरीर तथा मन को रचनात्मक अभिव्यक्ति के लिए तैयार किया जाता है। इसे चित्रकारी तथा रंगकारी जैसे कौशल को सीखने के साथ इस प्रकार जोड़ दीजिए–

- चित्रकारी के उद्देश्य से सही ढंग से 'देखने' की प्रक्रिया का विकास करने के लिए कुछ अभ्यास।
- रूपरेखा चित्रित करना, मन को हाथ के साथ सम्बद्ध करने के लिए प्रशिक्षित करना, किसी वस्तु के आकार में सूक्ष्म परिवर्तन करना।
- किसी विशेष रंग की ट्यूब के नहीं रहने पर भी उस मनचाहे रंग को पाने के लिए सही रंगों का मिश्रण करने की क्षमता प्रदान करना।

- किसी दृश्य में तीन आयामों को उत्पन्न करना।
- एक रोचक चित्र की रचना के लिए नकारात्मक और सकारात्मक स्थान, जहाँ चित्र के सभी तत्त्व या तो मुख्य रूप से या उसके घेरे के रूप में एक-दूसरे के सहायक होते हैं।
- इनके और अन्य रचनात्मक 'यंत्रों/विधियों' के द्वारा आन्तरिक रचनात्मक उद्वेलनों की बाह्य स्तर पर अभिव्यक्ति सरल हो जाती है।

यहाँ प्रस्तुत पाठों के अधिकांश भागों की रचना 'योग के जादूई कालीन की सवारी' के आधार पर की गयी है, जिससे विभिन्न संस्कृतियों के अन्तर को अधिक स्पष्टता से समझने में आसानी हो।

इन पाठों में योग अप्रत्यक्ष रूप से, लगभग खेल के रूप में देख सकते हैं, लेकिन मन और शरीर को रचनात्मक प्रक्रिया में एक प्रभावकारी 'माध्यम' बनाने में इसकी सहायता का महत्त्व प्रबल रूप में प्रकट होता है।

परियोजना 1 – कला/योग/कला में सत्र का विभाजन

विषय

रेखाएँ एवं चिह्न किस प्रकार जीवन की रजत सरिता में परिवर्तित हो गये और हमारी गोपनीय मित्र को उसके घर का मार्ग ढूँढ़ने में मदद की।

उद्देश्य – कल्पना के प्रति सजग होना

- रेखाओं तथा चिह्नों की भाषा को सीखना और जब उन सब को एक साथ मिला दिया जाता है तो वे किस प्रकार एक चित्र-कथा की रचना करते हैं।
- बच्चों को स्वस्थ 'आन्तरिक जगत्' का विकास करने में मदद करना – चिदाकाश के प्रति सजग होना।
- दैनिक जीवन के तत्त्वों के असीमित रचनात्मक अभिव्यक्तियों में रूपांतरण के प्रति सजग होना।
- रचनात्मक प्रक्रिया में मन और शरीर को एकीकृत करने के साधन के रूप में योगासनों का उपयोग करना।
- बच्चों के मन को प्रतीकों के प्रति संवेदनशील बनाना।

उत्प्रेरण

1. (वैकल्पिक) यदि बच्चे ऊर्जा से भरे हुए हों और तुरन्त शान्त नहीं हो पा रहे हों, तो निम्नांकित अभ्यासों में से कोई अभ्यास करवाया जा सकता है –
   i. 'हा' श्वसन
   ii. कटि चक्रासन
   iii. हस्त उत्थानासन
   iv. ताड़ासन
   v. झूलना-लुढ़कनासन
   vi. उत्थित लोलासन
   vii. शव उदराकर्षणासन
2. आँखें बन्द कर शान्त बैठ जायें, गहरी श्वास लें और कल्पना करें कि आप किसी विशेष यात्रा पर जा रहे हैं।

   हमें अपनी एक अत्यंत विशिष्ट मित्र को जीवन की रजत सरिता के उसके घर का मार्ग ढूँढ़ने में उसकी सहायता करने के लिए कहा गया है। वह कुछ दूरी पर अपनी चमकती हुई अर्द्धवृत्ताकार चाँद की नौका पर प्रतीक्षा कर रही है। हम जितनी अधिक गहराई से श्वास लेते हैं, उसकी नौका और अधिक निकट आ जाती है।

   क्या आप अपनी बन्द आँखों से उसकी नौका को निकट आता हुआ देख सकते हैं? क्या आप तारों की सरिता के बीच सरसराहट की ध्वनि सुन सकते हैं और अपने ऊपर रजत धूलि के छिड़काव का अनुभव कर सकते हैं? कल्पना में आप अपने हाथों, बाँहों, अँगुलियों, पैरों को देखें जो रजत धूलि से चमक रहे हैं। क्या आप उस मित्र को देख सकते हैं? आपके मन में उसका कैसा चित्र बनता है? वह क्या पहने हुए है, क्या वह चमक रही है? उसकी आवाज़ कैसी लगती है? क्या उसने अपने सिर पर कुछ पहना है? क्या उसके हाथों में कुछ है, इत्यादि?

   अब हम उसकी अर्द्धचन्द्राकार नौका में चढ़ने वाले हैं। जब आप उस पर चढ़ते हैं तब क्या आप उसका आगे-पीछे हिलना अनुभव कर पाते हैं? वह हमें विशेष निर्देश देने वाली है। उसने सिन्ड्रेला की कथा सुनी थी जिसमें कद्दू और चूहे क्रमश: बग्गी तथा उजले घोड़ों में परिवर्तित हो गये थे और सिन्ड्रेला को नृत्य के लिए ले गये थे। इसलिए उसे आशा है कि हम कुछ सरल रेखाओं और चिह्नों को रजत सरिता में परिवर्तित कर देंगे। शेष कार्य वह स्वयं कर लेगी।

कला खण्ड

सामग्रियाँ

पेन्सिल, चित्रांकन के लिए नं. 2 ब्रश, मोटे बालों वाला ब्रश, काले रंग का पाउडर, समाचार पत्र के कुछ पन्ने, उजली रस्सी, 23 से.मी. का वर्गाकार गत्ता, टी-शर्ट पर रंग-बिरंगे दानों इत्यादि को चिपकाने के लिए गोंद, सीपें या चिपटे पत्थर, रजत टिन फ़्वायल, नीले चमकीले कागज के महीन टुकड़े, सुगंधित प्राकृतिक पदार्थों, जैसे पत्तियाँ, लकड़ी की छीलन (जिसकी सुगंध समाप्त हो गयी है और उसका उपयोग शिल्पकला के लिए किया जा सकता है) इत्यादि के मिश्रण का पैकेट।

प्रक्रिया

1. रेखाओं की भाषा को सीखना उसका पहला निर्देश है–
   निम्नलिखित विशेषताओं के साथ चुने गये कुछ रेखा-चित्र–
   - समान रूप से बराबर मोटाई
   - छोटी टूटी हुई रेखाएँ
   - टेढ़ी-मेढ़ी रेखाएँ
   - पंखदार रेखाएँ
   - मोटी स्पष्ट रखाएँ

   बच्चों से रेखाओं का ऐसा वर्णन नहीं किया जाता है, बल्कि उन्हें रेखाओं के आकार या अपने अनुभव के अनुसार उनका वर्णन करने के लिए कहा जाता है। उदाहरणार्थ, क्या रेखाएँ शान्त, घबराई हुई, प्रबल, भयभीत प्रतीत हो रही थीं, और रेखाओं को देखने से मन में क्या विचार आ रहे थे? बच्चों द्वारा दिये गये कुछ वर्णन इस प्रकार थे–कीड़े, हवा से हिलता हुआ वृक्ष, जल, फूल, कूदती हुई चिड़िया के पैरों के चिह्न।
2. उसका दूसरा निर्देश है संगीत की रेखाओं का अनुभव करना और उन्हें व्यक्त करना–विभिन्न गिटारों एवं पियानो पर शास्त्रीय संगीत के कुछ अंशों को सुनें और बच्चों को पेन्सिल, महीन ब्रश या मोटे ब्रश और रंग से केवल रेखाओं के द्वारा संगीत को चित्रित करने के लिए कहें।
3. उसका तीसरा निर्देश है यह सुनना कि उसकी सरिता का उद्गम किस प्रकार हुआ–जल के प्रवाह के विषय में एक संक्षिप्त वर्णन पढ़ना है जो वृक्षों

तथा घास पर वर्षा की बूँदों के गिरने और सरिता में बह जाने से प्रारम्भ होगा, वह सरिता जो नि:शब्द प्रवाहित हो रही है। उसके बाद जब वर्षा तेज होती जाती है, सरिता को पूरी तरह ढँक लेती है तब सरिता का प्रवाह प्रबल हो जाता है, उसका जल पत्थरों के ऊपर से बहने लगता है, जल उछलता-कूदता हुआ पत्थरों को बहा ले जाता है। उसके बाद यह स्थिर होकर प्रवाहित होने लगता है और सागर में मिलने से ठीक पहले, सुदूर आकाश में स्थित अर्द्धवृत्ताकार चन्द्रमा से मीठा तरल पदार्थ बूँद-बूँद कर सरिता में गिरने लगा और वह जीवन की रजत सरिता में परिवर्तित हो गयी।

4. रेखाओं का उपयोग करते हुए उसकी नदी का वर्णन करना उसका चौथा निर्देश है – कथा-वाचन के साथ-साथ बच्चों ने विशेष रूप से जल के विभिन्न प्रकार के प्रवाहों का वर्णन करने के लिए रेखाओं का प्रयोग किया। उदाहरणार्थ, वर्षा के लिए छोटी-छोटी योजक रेखाएँ, सरिता के उद्गम के लिए लम्बी मुड़ी हुई रेखाएँ, चक्करदार रेखाएँ जो पत्थरों को घेरती हुई बढ़ती हैं।
   सरिता की कथा का वर्णन करने वाली कुछ रेखाओं को चुनकर उन्हें गत्ते पर पुन: चित्रित किया जाता है।
   पेन्सिल से घेरे गये किनारे पर चित्र को काटकर उसे गोंद से चिपकाया जाता है जो एक उभार जैसा प्रतीत होता है। सरिता के सपाट पत्थरों को काटकर विभिन्न स्थानों पर जल-प्रवाह को दर्शाने के लिए चिपकाया जाता है।

योग खण्ड

आसन एवं प्राणायाम

जब तक चिपकाये गये चित्र सूख रहे थे तब तक हम लोग सरिता की कथा के आधार पर योग कर रहे थे।

बच्चों के लिए योग शिक्षा से प्रेरित विचारों को इस सत्र में अपनाया गया –

- शवासन
- श्वास के निकट आना (उदर श्वसन)– किसी वस्तु को (कागज की नाव आदि) उदर पर रखा जा सकता है जिससे श्वास लेने पर बच्चे एक तरंग के समान उदर के ऊपर उठने के साथ फेफड़ों के फैलाव के प्रति सजग हो पायें।
- तारों से झड़ी हुई धूल का अनुभव करना (पवनमुक्तासन)– शरीर के उन हिस्सों के प्रति सजग होना जिन पर तारों की धूल झड़ी थी।

- भूमि-नौका को चलाना (नौका संचालनासन)
- भूमि-नौका (नौकासन)
- कमल का खिलना (गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन)
- जीवन सरिता की मछली (मत्स्यासन)
- सरिता-वृक्ष (ताड़ासन)
- सरिता-वृक्ष का दायें-बायें झूलना (तिर्यक ताड़ासन)
- रजत सरिता-सेतु (सेतु बद्धासन)
- अर्द्धचन्द्र (अर्द्धचन्द्रासन)

जीवन की रजत सरिता के किनारे अनेक प्रकार के कीड़े, पशु, पक्षी, सरीसृप एकत्र हो गये हैं (वैकल्पिक या प्रकारान्तर के रूप में)–

- भौंरा (भ्रामरी आसन)
- तितली (पूर्ण तितली आसन)
- मेंढक (मण्डूकासन)
- गिरगिट (उत्थान पृष्ठासन)
- मगर (मकरासन)
- बगुला (बकासन)
- सर्प (सर्पासन)

शिथिलीकरण

उदर श्वसन

योग निद्रा

रचनात्मक मानस दर्शन के अंतर्गत ये सब सम्मिलित होंगे–सरिता के किनारे टहलना, पत्थर पर बैठना, पानी में पैरों को झुलाना, सरिता के अन्दर के पत्थरों पर चलना, हाथों और चेहरे पर जल के छींटे मारना, मछलियों को देखना, सरिता में चलना, सरिता के किनारे की घास पर लेटना, आकाश को देखना, आस-पास की सभी ध्वनियों को सुनना, जैसे, पक्षियों का चहचहाना, हवा की साँय-साँय। सूर्य के प्रकाश से दमकते हुए दिन का अवसान और अर्द्धचन्द्र का उदय होना, उसके बाद चन्द्रमा से मीठी बूँदों का सरिता में झड़ना, जिससे सरिता का जीवन की रजत सरिता में रूपान्तरित होने को देखना है।



कला सत्र पुनः प्रारम्भ

5. *रजत सरिता का निर्माण करना उसका पाँचवाँ निर्देश है*– हम लोग गत्ते पर चिपकायी गयी सभी सामग्रियों के ऊपर गोंद लगाते हैं और उसके ऊपर रजत टिन फ़्वायल को इस प्रकार अँगुलियों से धीरे-धीरे चिपका देते हैं कि गत्ते के ऊपर के सारे उभार स्पष्ट रूप से दिखाई देते रहें।
   रजत टिन फ़्वायल के ऊपर कहीं-कहीं गोंद लगा देते हैं और उस पर नीले चमकीले पाउडर को छींट दिया जाता है। वहीं ऊपर में नीले रंग से चन्द्रमा बना दिया जाता है।
6. *उसका छठा निर्देश*– हमने रजत सरिता का निर्माण तो कर दिया, लेकिन चूँकि वह चाहती है कि यह जाना जाये कि ऊपर चमकने वाला चन्द्रमा उसका है, वह हममें से हर व्यक्ति को अपने वस्त्र के एक-एक टुकड़े देती है जिसे सरिता के ऊपर डाल देना है ताकि चन्द्रमा से पुनः मीठी बूँदें टपकें और वे फिर से उसे जीवन की रजत सरिता में रूपान्तरित कर दें। अब नीले रेशमी या सूती कपड़े के छोटे-छोटे टुकड़ों को मरोड़कर या तरंगित कर पत्थरों के चारों ओर, सरिता के चपटे पत्थरों पर तथा कुछ अन्य स्थानों पर चिपका देना है।

7. *अन्तिम निर्देश*– वह चाहती है कि हम जीवन की रजत सरिता के अंग बने रहें ताकि हम हमेशा उसे स्मरण रखें, इसलिए वह चाहती है कि हम सरिता के किनारे पृथ्वी की वस्तुएँ सजाकर रख दें। कुछ पत्तियों और लकड़ी की छीलनों को वास्तविक वृक्ष का स्वरूप देने के लिए सरिता के किनारे और सेतु तथा नाव के रूप में सरिता के ऊपर चिपका दिया जाता है।

अवलोकन

जिस कक्षा से इस पाठ को लिया गया वह दो घंटों तक चली थी और उसमें नौ से बारह वर्ष की अवस्था के बच्चे उपस्थित थे, लेकिन उनका ध्यान और उनकी रुचि में कोई बाधा नहीं आयी। हमारी मंशा कक्षा को योग से प्रारम्भ करने की थी, लेकिन उनमें से एक बच्चा तुरंत खाना खाकर आया था, इसलिए योजना में परिवर्तन कर कक्षा को कला परियोजना से प्रारम्भ किया गया। बच्चों ने जिस प्रकार दृश्य और स्थूल रूप से सरिता को मूर्त रूप दिया था, उसी प्रकार उन्होंने उन विचारों का आसनों तथा योग निद्रा में प्रयोग कर योग को सरिता के प्रसंग के साथ अच्छी तरह एकीकृत कर दिया था।

परियोजना 2–कला/योग सत्र

विषय

विश्व का एक अन्य दृश्य (भाग 1)

उद्‌देश्य

मस्तिष्क के दायें गोलार्द्ध (भाग 1) को उत्प्रेरित करना और रंग के माध्यम से इड़ा एवं पिंगला की अवधारणा (भाग 2) को प्रस्तुत करना।

मस्तिष्क के दायें और बायें गोलार्द्धों पर किये गये हाल के अनुसंधानों ने यह दर्शाया है कि 'दायाँ मस्तिष्क दृश्य सूचनाओं की ऐसी प्रतिलिपि तैयार करता है, जैसी व्यक्ति को कुछ चित्रित करने के उद्‌देश्य से देखने की आवश्यकता होती है... ऐसी अवधारणा है कि किसी भी कार्य की प्रकृति मस्तिष्क के उस गोलार्द्ध को प्रभावित कर सकती है जो उसके नियंत्रण में होता और उस कार्य को पूरा करता है... चूँकि चित्रकारी का सम्बन्ध मुख्यत: दायें

गोलार्द्ध से है, इसलिए बायें गोलार्द्ध को इससे अलग ही रखना चाहिए... बायाँ गोलार्द्ध शब्दों तथा प्रतीकों के क्षेत्र में अत्यधिक तत्परता एवं तीव्रता से कार्य करता है, बल्कि यह ऐसे कार्यों के लिए भी तत्पर रहता है जिन्हें यह अच्छी तरह नहीं कर सकता है, और यह तब तक किसी कार्य को दायें गोलार्द्ध के लिए नहीं छोड़ता है जब तक यह उस कार्य को पसन्द नहीं करता – या तो उस कार्य में अधिक समय लगने के कारण या उसके अधिक विस्तृत विवरणों के कारण या उसके अत्यधिक धीमा होने के कारण, या केवल इसलिए कि बायाँ गोलार्द्ध उस कार्य को पूरा नहीं कर सकता। हमें बिल्कुल ऐसे ही कार्यों की आवश्यकता है – ऐसे कार्य जिन्हें प्रभावशाली बायाँ गोलार्द्ध त्याग देगा, जिन्हें वह नहीं कर सकता है। (बेटि एडवार्ड, ड्रॉइंग ऑन द राइट साइड ऑफ़ द ब्रेन)

उत्प्रेरण

1. हम जिस रूप में विश्व को देखने के अभ्यस्त हैं, उससे भिन्न प्रकार से प्रस्तुत की गयी सूचना को ग्रहण कर उस पर विचार करने और परिचित बिम्बों को भिन्न दृष्टिकोण से देखने पर वे भिन्न प्रकार के प्रतीत हों, इसके लिए बच्चों के मन को तैयार करना। विभिन्न प्रकार के बिम्बों को चुन लें–समाचारपत्रों की सुर्खियाँ, पत्रिकाओं, कैलेन्डरों आदि से चित्र। उन्हें उल्टा करके बच्चों को कुछ सैकण्ड के लिए दिखायें और यह देखें कि वे शीघ्रतापूर्वक उन चित्रों या शब्दों के विषय में क्या अनुमान लगाते हैं।
2. 'JOY' लिखे हुए एक कार्ड, जिसमें 'O' के केन्द्र में एक बिन्दु हो, उस पर त्राटक करना।

कला खण्ड

सामग्रियाँ

ड्रॉइंग बोर्ड, ड्रॉइंग पेपर, ड्रॉइंग पेन्सिल, रबर, छद्मावरणीय फीता (मास्किंग टेप), प्रचलित कार्टूनों की विवर्धित छवि, घर में पायी जाने वाली वस्तुएँ, जैसे, केतली, जूते, टोपी, कुर्सी, आदि।

प्रक्रिया – ऐसे अभ्यास जो मस्तिष्क के दायें गोलार्द्ध को क्रियाशील होने के लिए प्रोत्साहित करें

हर वस्तु उलट कर रखी गयी हो (बेटि एडवार्ड, 'ड्रॉइंग ऑन द राइट साइड ऑफ़ द ब्रेन ' का रूपान्तरण) –

1. प्रत्येक बच्चा मोटे अक्षरों में सावधानीपूर्वक अपना नाम लिखता है और लिखे गये नाम को उलट देता है। इस कोण से नाम के अक्षरों की रेखाओं को देखते हुए उन्हें दर्पण की छवि (मिरर इमेज) के समान उल्टे रूप में पुन: लिखें।
2. रेखाओं के किसी सरल दृष्टान्त या कार्टून को काटकर कार्डबोर्ड पर चिपकायें और उसे उलटकर बच्चों को उसे उल्टा ही चित्रित करने के लिए कहें। प्रमुखता इस बात की नहीं होगी कि चित्र कितना सही बना है, बल्कि यह देखना होगा कि रेखाएँ एक-दूसरे से किस प्रकार मिल रही हैं।

बिना देखे हुए–

3. किसी सरल किन्तु रोचक वस्तु को लें, जैसा कि बताया गया है – पुराने जूते, टोपी, कुर्सी आदि। इन्हें बच्चों के सामने रख दें। ड्रॉइंग पेपर को मास्किंग टेप की सहायता से ड्रॉइंग बोर्ड पर लगायें। उसके बाद बच्चे ड्रॉइंग बोर्ड को मेज के नीचे अपनी गोद में रखते हैं। इस अभ्यास में इस बात की प्रमुखता नहीं है कि क्या चित्रित किया जा रहा है, बल्कि सामने रखी गयी वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करना है। बच्चे ऐसी कल्पना कर सकते हैं कि वे एक चींटी हैं और सामने रखी हुई वस्तु के प्रत्येक उभार, गहराई, तीक्ष्ण किनारे, प्रत्येक घुमाव के प्रति सजग हैं, मानो वे उसी वस्तु पर घूम रहे हों। बिना यह देखे हुए कि वे क्या चित्रित कर रहे हैं, आँखें जो देख रही हैं उन्हीं के अनुसार हाथों को निर्देशित करें और वस्तु की रेखाकृति बनाएँ।

   उन्हें इस बात पर ध्यान नहीं देना है कि रेखाएँ एक-दूसरे को काट रही हैं या एक-दूसरे के ऊपर जा रही हैं या आपस में नहीं जुड़ती हैं। इस अभ्यास का उद्देश्य वस्तुत: उस वस्तु को 'देखना' है जिसे वे चित्रित कर रहे हैं और यह एक ऐसा कार्य है जिसे बायाँ गोलार्द्ध प्रसन्नतापूर्वक दाँयें गोलार्द्ध को करने देगा, क्योंकि इसमें धीरे-धीरे ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है। जबकि बायें गोलार्द्ध की विशेषता यह है कि वह बिम्ब को शीघ्रतापूर्वक देखते हुए उसके विस्तृत विवरणों की उपेक्षा करता है और उसका निष्कर्ष बिम्ब के सरल आकार के रूप में होता है।

योग खण्ड

इस खण्ड में ऐसे आसनों का चयन करना है जिनके माध्यम से 'विश्व के एक अन्य दृश्य' के विषय को प्रतिरूपित किया जा सके और इस बात की सजगता हो कि यदि आप उल्टे होकर या दायें-बायें झुक कर देखें तो विश्व कितना भिन्न प्रतीत होगा। इसके अतिरिक्त त्राटक का एक प्रारम्भिक अभ्यास सम्मिलित किया जा सकता है, क्योंकि यह चित्रित किये जाने वाली वस्तु पर ध्यान केन्द्रित करने में सहायक होता है।

आसन

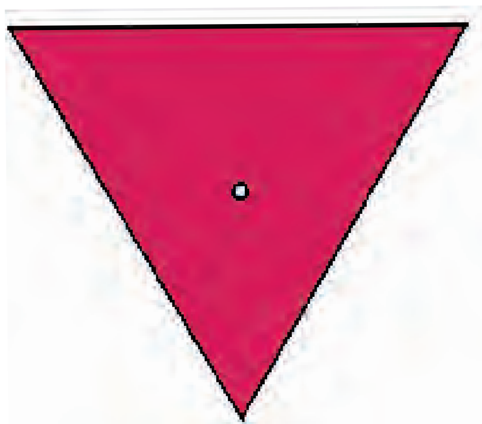
- आँखों के अभ्यास (चूँकि हमारी आँखें चित्रकला में प्रयुक्त होने वाली एक उपकरण हैं)– दायें-बायें देखना, तिरछे देखना, आँखों को गोलाई में घुमाते हुए देखना, ऊपर-नीचे देखना, निकट और दूर देखना।
- ग्रीवा संचालन
- हाथों के अभ्यास (बाँहों से लेकर अँगुलियों तक हमारे हाथ भी चित्रकला और रंगकला के लिए प्रयुक्त होने वाले उपकरण हैं) – मुष्टिका बन्धन, मणिबन्ध नमन, मणिबन्ध चक्र
- केहुनी नमन
- स्कन्ध चक्र
- मत्स्यासन
- चक्रासन
- उष्ट्रासन
- पर्वतासन
- पाद हस्तासन
- बकासन
- भ्रामरी आसन
- तिर्यक ताड़ासन
- त्रिकोणासन
- शवासन

शिथिलीकरण

उदर श्वसन

त्राटक

तनावरहित होकर अपलक देखना (लाल रंग के एक उल्टे त्रिकोण का प्रयोग जिसके केन्द्र में एक उजला बिन्दु हो)।



योग निद्रा

ऐसा मानस दर्शन जो दोनों गोलार्द्धों को पहचानने में और उन्हें एकीकृत करने में मदद करेगा। उदाहरणार्थ, दो बागों की कल्पना – एक के दायीं ओर नीले फूल हैं (यह मस्तिष्क के दायें गोलार्द्ध का प्रतिनिधित्व करता है जो शरीर के बायें भाग को और गतिहीन, सहज ज्ञानात्मक क्रियाओं को नियन्त्रित करता है।) दूसरे के बायीं ओर लाल फूल हैं (यह मस्तिष्क के बायें गोलार्द्ध का प्रतिनिधित्व करता है जो शरीर के दायें भाग को और मुख्यतः प्राणिक, शारीरिक क्रियाओं को नियन्त्रित करता है)।

उसके बाद एक डलिया के साथ नीले फूलों वाले दायीं ओर के बाग में टहलने की कल्पना करें जहाँ से आप कुछ फूलों को चुनते हैं और उन्हें बायीं ओर के बाग में लाल फूलों के बीच रख देते हैं। उसके बाद इसके विपरीत करें – लाल फूलों को चुनते हैं और नीले फूलों के बीच रख देते हैं, ताकि धीरे-धीरे दोनों ओर बराबर मात्रा में नीले और लाल फूल हो जायें।



कक्षा को समाप्त करने के लिए बच्चे वृत्त में खड़े होकर या बैठकर, एक-दूसरे के हाथों को थामकर मण्डल बना सकते हैं और 'ॐ' का उच्चारण कर सकते हैं।

परियोजना 3–सामूहिक कला/योग/कला कक्षा

विषय

'साड़ियों को सुखाने के लिए लटकाना' मुख्य विषय– आपके देश का राष्ट्रीय परिधान क्या है?

इस पाठ के उद्देश्य के लिए साड़ी को वस्त्र के रूप में चुना जायेगा, लेकिन पाठ के मुख्य विषय के रूप में अन्य वस्त्रों को भी चुना जा सकता है, जैसे, जापानी किमोनो, स्कॉटलैंड का टार्टन किल्ट्स, जमाइका का बन्दना, अफ्रीका का रैप।

उद्देश्य

- रंग की अवधारणा
- आकृतियों का मूल्यांकन

- अपने देश और अन्य देशों के राष्ट्रीय परिधान की सराहना
- फ़ोटोग्राफ़िक स्मृति का विकास
- चिदाकाश में देखने के प्रति सजग होना

उत्प्रेरण

1. बच्चों को साड़ी या उसका चित्र दिखायें, कुछ मिनट तक उसे ध्यान से देखने के बाद उन्हें आँखें बन्द करने के लिए कहें। उनसे कल्पना करने के लिए कहें कि वे एक बड़े से कैनवास के सामने रंग तथा ब्रश के साथ खड़े हैं और वे उस साड़ी के रंग को मिश्रित कर रहे हैं जिसे अभी उन लोगों ने देखा है, और उसी रंग से कैनवास को रंग रहे हैं।
2. उसके बाद उन्हें आँखें खोलने दें और देखने दें कि उन्होंने जो अवलोकन किया था, क्या वह उन्हें स्मरण हैं। उसी साड़ी के साथ इस अभ्यास को तब तक दुहरायें जब तक बच्चे को ऐसा न लगने लगे कि उसने अपने मस्तिष्क में चित्र उतार लिया है। दूसरी साड़ियाँ भी दिखाई जा सकती हैं।
3. साड़ियों के मूल रंगों के रंग के कागजों के छोटे-छोटे चौकोर काट लें और सफेद मोटे कागज पर चिपका दें। इन्हें बच्चों को दे दें और उन्हें विभिन्न रंगों के कागजों पर पेंसिल से उस रंग की साड़ी पर देखी कोई भी आकृति जो उन्हें स्मरण हो, चित्रित करने के लिए कहें।
4. ऐसी चित्रकला को दिखायें जिनसे रंगों की अवधारणा को समझाया जा सके – चित्र का प्रमुख, अग्र स्थान और पृष्ठभूमि हो (बड़ी, चमकीली आकृतियाँ सामने और हल्के, छोटे बिम्ब पृष्ठभूमि पर)।
5. विभिन्न देशों में पहने जाने वाले परिधानों के चित्र दिखायें।

कला सत्र

सामग्रियाँ

रंगीन कागज (चटकीले और हल्के रंगों के), सुनहरे और रुपहले रंगों के महीन नोक वाले मार्कर पेन, अन्य रंगों के मार्कर, सलमा-सितारे, बिल्लौरी पत्थर, सफेद मोटा कागज, सफेद रस्सी, ग्लू स्टिक, विभिन्न प्रकार के फेब्रिक पेन्ट और उनके ब्रश, क्रेयॉन्स, डिस्पले बोर्ड, पाउडर पेन्ट।

प्रक्रिया

1. बच्चों को वास्तविक साड़ियाँ दिखाएँ, ताकि वे उसके कपड़े को छूकर देखें, उसके बॉर्डर और उसकी आकृतियों का अवलोकन कर सकें (यदि वास्तविक साड़ी उपलब्ध नहीं हो तो उसके चित्र का उपयोग करें)।
2. क्रेयॉन्स, रंगीन मार्कर, सुनहले और रुपहले मार्कर, सितारों आदि का प्रयोग करते हुए हर बच्चा हल्के और चटकीले कागजों को साड़ी के समान काटकर देखी हुई आकृतियों से प्रेरित होकर नयी आकृति बनायेगा।
3. त्रिआयामी प्रभाव उत्पन्न करने के लिए विशेष प्रकार के वस्त्र (डाइमेन्शनल फेब्रिक), क्राफ्ट पेन्ट, उभरी हुई रेखाओं और सितारों-बिल्लौरी पत्थरों आदि की सहायता ली जा सकती है।
4. बच्चों को भारत के पर्वतीय दृश्यों के चित्र दिखायें, जैसे हिमालय आदि के। एक बड़े डिस्प्ले बोर्ड पर मोटे सफेद कागज को चिपका कर बच्चे मार्कर या पाउडर पेन्ट की सहायता से पर्वतीय दृश्यावली, आकाश और घास इत्यादि की छवि बना सकते हैं।
5. धुले हुए कपड़ों को सुखाने के लिए रस्सी को दो टुकड़ों में काटकर उनमें से एक को डिस्प्ले बोर्ड के मध्य के नीचे चिपकाया जा सकता है। चिपकाने के लिए ग्लू गन का प्रयोग किया जा सकता है।
6. दूसरी रस्सी को पृष्ठभूमि में प्रदर्शित करने के लिए उसे बोर्ड के एक से दूसरे किनारे तक नहीं लगाया जायेगा। इसके लिए लकड़ी के दो खम्भे बनाये जायेंगे। इन्हें बोर्ड के दोनों किनारों से 8 से.मी. अन्दर की ओर पेन्ट भी किया जा सकता है, या लकड़ी के वास्तविक टुकड़ों का प्रयोग करते हुए उन्हें उतनी ही दूरियों पर चिपकाया जा सकता है।
7. अब उन दोनों खम्भों के बीच रस्सी को बाँध देना है।

जब तक पेन्ट, ग्लू आदि सूखते हैं, तब तक योग कक्षा चल सकती है। इससे बच्चों को अपने काम से अलग होने और तनावमुक्त होकर थकान दूर करने का अवसर मिल जाता है; बाल्यावस्था में यह आदत बन जाने पर परवर्ती जीवन में इसका लाभ होता है।

योग खण्ड

इस खण्ड में जिन आसनों का चयन किया गया है, वे कपड़ों को धोकर उन्हें सुखाने की प्रक्रिया से मिलते-जुलते हैं, जो विश्व के सभी भागों में समान है।

आसन

- सूर्य नमस्कार, विश्व के सभी भागों में सामान्य रूप से इसी प्रकार कपड़े सुखाये जाते हैं।
- घुटनों के आसन, विश्व के अनेक भागों में लोग नदियों के किनारे बैठकर कपड़े धोते हैं।
- नमस्कारासन
- वायु निष्कासन
- उत्थानासन
- उत्थित लोलासन (हवा चलने का आसन), हवा से कपड़ों को सुखाना एक प्राकृतिक साधन है।
- तिर्यक ताड़ासन
- ताड़ासन
- शवासन

शिथिलीकरण

उदर श्वसन

त्राटक

गहरे रंग के आकारों को अपलक देखकर और उसकी छवि को कार्ड पर या नीचे कागज पर या अन्तर में देखें।

योग निद्रा

मानस दर्शन में साड़ियों को एक पर्वत पर सूखने के लिए डालना है जहाँ सूरज चमक रहा है। हवाएँ इतनी तेज हैं कि साड़ियाँ उड़ने लगती हैं, आपके चारों ओर लिपट जाती हैं, उन्हें टाँगना कठिन हो रहा है। साड़ियों को नीचे से



उठाने, उन्हें टाँगने और फैलाने में शरीर का संचालन, पर्वत के ऊपर से नीचे और आसपास का दृश्य तथा ध्वनियाँ।

प्रकारान्तर– बच्चे स्वयं के साड़ी होने की कल्पना कर सकते हैं जिन्हें धोया, निचोड़ा, सूखने के लिए पसारा जा रहा है, वे हल्के होकर हवा में उड़ रहे हैं, सूख रहे हैं – इस प्रकार के अनुभवों का मानस दर्शन किया जा सकता है।

कला सत्र पुनः प्रारम्भ

8. रंगीन कागजों से बनायी गयी साड़ियों को रस्सी में लपेट दें। लम्बी, चमकीले रंगों वाली लघुरूप साड़ियों को सामने की रस्सी पर डालना है और हल्के रंगों वाली छोटी लघुरूप साड़ियों को पीछे वाली रस्सी पर डालना है। कपड़ों के छोटे रंगीन पिनों को टँगी हुई साड़ियों में लगाना है ताकि उसमें वास्तविकता का अनुभव हो। चूँकि यह एक सामूहिक परियोजना है, सारे बच्चे अपनी-अपनी साड़ियों को सूखने के लिए रस्सियों पर डाल देते हैं।

कक्षा को समाप्त करने के लिए बच्चे एक वृत्त में एक-दूसरे का हाथ थाम मण्डल के रूप में बैठकर 'ॐ' का उच्चारण कर सकते हैं।

21

योग के जादूई कालीन की सवारी

ऋषि अरुंधती सरस्वती

दृष्टान्त कीशा क्विन (12 वर्षीया) द्वारा

हम स्कूलों में या कहीं और जो कुछ सीखते हैं, उसे विश्व एकता के निकटतम बिन्दु की ओर ले जाने वाला होना चाहिए, जहाँ सारी भिन्नताएँ लुप्त हो जाती हैं और एकता में विलीन हो जाती हैं।

– स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

परिचय

हम एक-दूसरे की भिन्नताओं के विषय में जितना अधिक जान पायेंगे, लोगों के बीच उतनी अधिक आपसी समझ उत्पन्न कर पायेंगे। छोटे बच्चों के शरीर और मन सूचनाओं को सरलता से गढ़ते और आत्मसात् करते हैं, अत: उनके लिए अन्य संस्कृतियों एवं समाजों के प्रति उदार दृष्टिकोण अपनाना आसान होता है। इसके साथ ही आसनों के द्वारा वे अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इस अध्याय में योगासनों एवं प्राणायाम का उपयोग करते हुए विश्व के विषय में जानकारियाँ प्राप्त करना सम्मिलित किया गया है। सत्र को रोचकता प्रदान करने के लिए ही उसे एक विषय का आधार दिया गया है।

इसमें जिन स्थानों का भ्रमण किया गया, उन्हें स्वेच्छा से चुना गया था। पाठक तथा साधक, दोनों के लिए कुछ भौगोलिक और/या ऐतिहासिक जानकारियाँ उपलब्ध हैं। अच्छी जानकारी होने से यात्रा का पुनर्कथन आसान होता है। तनावमुक्त सजगता, अर्थात् योग निद्रा के दौरान सम्पूर्ण यात्रा का वर्णन मानसिक रूप से सत्र को समाप्त करने की एक उत्कृष्ट विधि है।

कुछ ऐसी बातें हैं जिन्हें सत्र संचालन के दौरान आपको स्मरण रखना है। जादूई कालीन की ये यात्राएँ ऐंकास्टर, ऑन्टेरिओ, कनाडा में प्रारम्भ हुईं। अत: हमने भौगोलिक रूप से रास्ते में जो देखा वह सब हम अन्य स्थानों, जैसे भारत या अमेरिका से यात्रा आरंभ करने पर नहीं देख पायेंगे।

ये सत्र न केवल भूगोल की कक्षाओं या भूगोल क्लब के लिए रोचक हैं, बल्कि ये शिक्षकों के लिए चुनौती भी हो सकते हैं, इसलिए उनका योग के पर्याप्त ज्ञान से सम्पन्न होना भी आवश्यक होगा। ये सत्र निश्चित रूप से आनन्द से भरे हुए होते हैं, लेकिन योग की कक्षाओं में और योग अनुदेशकों के पास भूगोल की सही जानकारी होनी चाहिए।

मंत्रों में ध्वनि का स्पन्दन होता है और वे कोशिकाओं, तंत्रिकाओं, भावनाओं तथा मन को प्रभावित करते हैं। हर यात्रा में मंत्र को सम्मिलित किया गया है। सामान्यतया यह केवल 'अ उ म' या 'ॐ' मंत्र है और इसका उच्चारण इस प्रकार किया जाता है –

- नाक से गहरी श्वास अंदर लें, मुँह को खोलकर 'अ' के उच्चारण के साथ श्वास छोड़ें। ओठों को आधा बंद करते हुए 'उ' का उच्चारण करें।
- ओठों को बंद करके 'म' का उच्चारण करते रहें।

सब कुछ अत्यंत स्वाभाविक है, इसमें कोई रहस्य नहीं है और धर्म से भी इसका कोई सम्बन्ध नहीं है।

इ इ जी का प्रयोग करने वाले अनुसंधानों से यह प्रदर्शित हुआ कि प्रारम्भ में 'अउ' की ध्वनि के समय पठन 'बी-तरंग' क्षेत्र में था, जबकि होंठों को बंद करके निकाली हुई ध्वनि के समय इ इ जी पठनों में 'ए-तरंग' क्षेत्र की ओर जाने की प्रवृत्ति थी। इस प्रकार, मस्तिष्क तरंगों की गतिविधि का परिणाम इस पर निर्भर करेगा कि मंत्र का उच्चारण किस प्रकार किया गया। अधिक सजगता के लिए 'अउ' की ध्वनि लम्बी होगी और 'म' की ध्वनि छोटी। अंतर्मुख और तनावमुक्त होने के लिए, सोने या ध्यान करने के लिए 'अउ' का छोटा और 'म' का लम्बा उच्चारण करना चाहिए। अपने प्रयोजन के लिए बच्चों को तनावमुक्त रखना है लेकिन उनका ध्यान केन्द्रित रखना है, इसे हम 'तनावमुक्त सजगता' कहते हैं। इसलिए हम समान लम्बाई की ध्वनि उत्पन्न करते हैं। 'अअ उउ मम' या 'ऊऊऊ ममम'; 'अउ' मिलकर 'ओ' की ध्वनि निकलती है।

उनमें से एक यात्रा में हम लोगों ने सभी आसनों के साथ मंत्र को भी सम्मिलित किया है। यह हेलिकॉप्टर आसन के साथ आरम्भ हुआ और इसके

साथ मणिपुर चक्र के बीज मंत्र रम् का उच्चारण किया गया। हम सब का एक प्राणिक शरीर है जो ऊर्जा से परिपूर्ण है और इसके सात प्रबल स्रोत हैं। ऊर्जा गतिमान है और यह एक प्रकार की ध्वनि उत्पन्न करती है जो इसके स्पन्दन दर के समनुरूप होती है। सातो ऊर्जा स्रोतों में से प्रत्येक भिन्न दर से स्पन्दित होता है, इसलिए उससे भिन्न प्रकार की ध्वनि उत्पन्न होती है। उन ध्वनियों को बीज मंत्र कहते हैं। बच्चों को ध्वनियाँ पसन्द होती हैं और वे अनर्गल शब्दों का उच्चारण भी करते हैं। इसलिए बीज मंत्र जैसे मंत्र की ध्वनि को अभ्यास में सम्मिलित किया जा सकता है। यदि प्रारम्भ से नहीं, तो बाद में भी मंत्रों को सम्मिलित कर उसी अभ्यास को किंचित परिवर्तित किया जा सकता है।

हम बच्चों को अभ्यासों का जो समूह सिखलाते हैं उसे मेरुदण्ड को लचीला बनाने वाले, आगे-पीछे मुड़ने वाले और संतुलनकारी अभ्यासों के साथ संतुलित होना चाहिए। यह तब और आवश्यक होता है जब हम किसी कहानी या विश्व की किसी घटना या भूगोल या इतिहास के पाठ के लिए अभ्यासों का चयन करते हैं।

जब हम किसी को भी, बच्चे हों या वयस्क, योग का प्रशिक्षण देते हैं तब यह स्मरण रखना अत्यंत आवश्यक है कि आसनों का एक प्रमुख उद्देश्य मेरुदण्ड को लचीला बनाये रखना और ऊर्जा के स्तर को संतुलित रखना है। इसलिए शिक्षक के रूप में यह आवश्यक है कि जब हम छात्रों के लिए अभ्यासों का एक समूह तैयार करते हैं तो मेरुदण्ड को लचीला बनाये रखने के लिए उसमें आगे-पीछे और दोनों बगल में मुड़ने वाले अभ्यास सम्मिलित हों। दोनों बगल में मुड़ने वाले अभ्यासों में मेरुदण्ड को मोड़ने वाले और दोनों ओर झुकने वाले अभ्यास सम्मिलित होते हैं जैसा कि त्रिकोणासन के प्रकारांतरों में होता है।

बच्चों के रूप में हमें चलने के लिए संतुलित होना सीखना है, क्योंकि प्रौढ़ावस्था में हम इस कौशल से वंचित हो जाते हैं और हमें छड़ी या किसी अन्य साधन का सहारा लेना पड़ता है। इसलिए यह आवश्यक है कि संतुलनकारी आसन बच्चों या वयस्कों को सिखाये जाने वाले आसनों के अभिन्न अंग हों। संतुलनकारी आसन एकाग्रता का विकास करने में भी मदद करते हैं; यह भी एक कारण है कि स्कूलों में संतुलनकारी आसन योग के अभ्यासों के एक महत्त्वपूर्ण अंग होते हैं।

ऐसा पाया गया है कि खड़े होकर संतुलनकारी अभ्यास करने पर बच्चों की बिस्तर गीला करने की समस्या दूर करने में मदद मिलती है और इन्हें कक्षा में ही डेस्कों के बीच खड़ा होकर किया जा सकता है। यह तथ्य रोचक

है कि लगभग एक ही उम्र में हम स्वयं को संतुलित करना, चलना और अपने मूत्राशय पर नियंत्रण रखना सीखते हैं; वृद्धावस्था में ये दोनों समस्याएँ उत्पन्न हो जाती हैं। योग ने हमेशा इस संतुलन को बनाये रखा है, हमें भी दैनिक अभ्यास के द्वारा इसे पूर्णतः कायम रखना चाहिए।

जब बच्चे आनन्द में होते हैं तब वे तनावमुक्त होते हैं, अधिक स्वाभाविक ढंग से आचरण करते हैं और अधिक सरलतापूर्वक सीख पाते हैं। यद्यपि जब बच्चे प्रसन्न हैं और कहानी के पात्रों के अनुरूप आसनों का अभ्यास कर रहे हैं तब शिक्षक को इन महत्त्वपूर्ण सिद्धान्तों का ध्यान रखना चाहिए। आसन सत्र के पूर्णतः संतुलित होने के लिए उसमें निम्नलिखित सम्मिलित होने चाहिए–

1. मेरुदण्ड को आगे की ओर मोड़ना
2. मेरुदण्ड को पीछे की ओर मोड़ना
3. मेरुदण्ड को दोनों पार्श्वों में मोड़ना
4. तनावमुक्त होकर बैठने का आसन
5. संतुलनकारी आसन
6. विपरीतकरणी आसन
7. शिथिलीकरण के आसन

हमने योग की जादूई कालीन से प्राचीन मिस्त्र की सैर करने के लिए प्राचीन के साथ-साथ आधुनिक मिस्त्र के विषय में कुछ ऐतिहासिक तथा भौगोलिक जानकारियाँ एकत्रित की हैं ताकि उन दोनों के बीच तुलना की जा सके। हम लोग भूमध्य सागर में एक बड़ी सी नौका (बजरा) को खेते हुए (नौका संचालनासन) नील नदी के डेल्टा से मिस्त्र की आधुनिक राजधानी काहिरा जा रहे हैं।

काहिरा में हम मिस्त्र के संग्रहालय को देखने जाते हैं जहाँ हम ममियों (पुराने परिरक्षित शव) को देखते हैं (शवासन)। हम एक ऊँट (उष्ट्रासन) से काहिरा के बाहर गीज़ा के पिरामिडों (पर्वतासन) को देखने जाते हैं। वहाँ हम स्फ़िन्स (नरसिंह) की मूर्ति देखते हैं (पीछे मुड़कर चाप बनाना है) और वहाँ हम पिरामिडों की दीवारों पर चित्रलिपि देखते हैं। चित्रलिपि के लिए खड़े होकर, मुड़कर संतुलनकारी आसन करना है।

हम नील नदी में प्राचीन साम्राज्य की राजधानी मेमफ़िस से नये साम्राज्य की राजधानी कारनक की ओर जाते हैं जहाँ हम फ़राओ बालक तूतनख़ामन के खज़ाने वाली कब्र को देखते हैं। वहाँ हम फ़राओ (अर्धमत्स्येन्द्रासन) को अपने राज्य की ओर देखता हुआ पाते हैं। इस आसन में बैठकर शरीर को आधा

मोड़कर किये जाने वाले आसन का लाभ होता है। हम रानी क्लियोपैट्रा (खड़े होकर संतुलन अभ्यास) को भी देखते हैं जिसने एक विषैले सर्प (सर्पासन या भुजंगासन) के दंश से आत्मघात कर लिया था। उसके बाद समुद्र में अपनी वापसी की यात्रा आरम्भ करने से पहले हम पुन: कुछ ममियों को देखते हैं और डेल्टा में अपने बजरे की ओर चले जाते हैं (नौकासन)।

कुल मिलाकर दस विभिन्न आसन हैं – तीन सामने और तीन पीछे झुककर किये जाने वाले आसन, दो खड़े होकर मुड़कर संतुलन करने वाले, एक बैठकर मुड़ने वाले और शवासन।

ये कुछ सम्भव आसनों के मिश्रण हैं जिनका उपयोग योग की जादूई कालीन से सैर के लिए किया गया है, जैसे मगरमच्छों, मछलियों, विभिन्न प्रकार के पक्षियों आदि के साथ नील नदी, ये सब कथन सामग्रियों की पुनरावृत्ति से बचाते हैं और कथा में विविधता लाते हैं। इसके अतिरिक्त शिक्षक को सत्र के दौरान बारम्बार शवासन का उपयोग करना चाहिए। मिस्र में बहुत-सी ममियाँ हैं, यहाँ तक कि बिल्लियों का भी ममीकरण किया गया था।

चाक्षुष सहायक सामग्रियाँ

जब योग की जादूई कालीन से सैर करने जा रहे हों तब विभिन्न शहरों, पशु-पक्षियों, दृश्यावलियों के चित्र सहायक होंगे और यदि सम्भव हो, तो आप जिस देश की यात्रा करने की योजना बना रहे हैं, वहाँ का मानचित्र भी ले लें। चाक्षुष सहायक सामग्रियाँ जानकारियों को स्मृति में स्थिर करने में और सीखने की प्रकिया में सहायता करते हैं।

निम्नलिखित सामग्री की तीन यात्राएँ हैं, प्रत्येक के दो भाग हैं। प्रथम भाग में भौगोलिक और/या ऐतिहासिक जानकारियाँ हैं और द्वितीय भाग में यात्रा वर्णित है। यात्राओं के लिए जिन आसनों का प्रयोग किया गया है उनका विवरण आसन एवं प्राणायाम वाले अध्याय में विस्तार से दिया गया है।

1. जादूई कालीन से प्राचीन मिस्र की सैर

1.1 – भौगोलिक एवं ऐतिहासिक जानकारियाँ

मिस्र पूर्वी अफ्रीका का एक देश है और अनेक लोगों द्वारा इसे वर्तमान सभ्यता का केन्द्र माना जाता है। यद्यपि आज यह अपने प्राचीन अस्तित्व की छाया मात्र

रह गया है, फिर भी पूरे विश्व के लोग यहाँ के अनेक स्मारकों, इसके प्राचीन प्रभाव और इसकी महत्ता से आकर्षित होकर यहाँ आते हैं।

नील नदी अफ्रीकी महादेश की सबसे लम्बी नदी है जिसकी लम्बाई 3,405 मील है। इसका उद्‌गम विक्टोरिया झील से विक्टोरिया नील के रूप में और फिर अल्बर्ट झील से अल्बर्ट नील के रूप में हुआ है जो सूडान के नो झील तक बह्र एल जबल के रूप में और ख़ार्तूम तक श्वेत नील के रूप में चली जाती है। वहाँ यह पश्चिमी इथियोपिया के नीले नील से मिलकर वास्तविक नील के रूप में भूमध्यसागर में अपने डेल्टा तक चली जाती है। नदी के मुहाने पर इसका तिकोना डेल्टा काले उपजाऊ गाद से निर्मित हुआ है। ईसा से पाँच हजार वर्ष पूर्व इस पर गेहूँ, जौ और सन जैसे पौधे की खेती से खानाबदोश वहाँ बसने लगे। डेल्टा का यह उपजाऊ क्षेत्र मिस्र की सत्ता का केन्द्र बन गया।

नील नदी कुल 3,86,660 वर्ग मील क्षेत्र (लगभग दस लाख वर्ग किलो मीटर) वाले देश की प्राणशक्ति है, लेकिन इसका केवल 12,500 वर्ग मील क्षेत्र (लगभग 32,000 वर्ग किलो मीटर) ही कृषि योग्य है। आज मिस्र की आबादी चार करोड़ है जो कुछ ही वर्षों में इसकी दोगुनी हो सकती है। फ्रांस और स्पेन को मिलाकर कुल क्षेत्रफल के लगभग बराबर इस देश का क्षेत्रफल है, लेकिन छियानबे प्रतिशत आबादी देश की मात्र चार प्रतिशत भूमि पर रहती है – नील के किनारे की हरीभरी भूमि पर।

अफ्रीका के सघनतम नगर काहिरा में पूरब और पश्चिम का, प्राचीन और अर्वाचीन का मिश्रण है। दो हजार वर्ष पूर्व रोमनों ने इस पर कब्ज़ा कर लिया था। ईस्वी सन् 641 में अरबी लोगों ने उसके पास ही अल् फ़स्तात और ईस्वी सन् 969 में एक नया प्राचीरयुक्त नगर अल् क़ाहिरा (विजेता) फ़ातिमिद साम्राज्य की राजधानी बन गया। तेरहवीं सदी के प्रारम्भ में काहिरा ने यूरोप और मध्य पूर्व के सभी नगरों से अधिक श्रेष्ठता प्राप्त कर ली थी। इसके श्रेष्ठ वास्तुकला के अधिकतर नमूने ममलुक युग (1257-1517)।

गीज़ा में खुफ़ू के पिरामिड के निकट एक क़ब्र में प्राचीनतम ज्ञात जहाज लगभग पूर्णत: सुरक्षित अवस्था में पाया गया था। देवदार की लकड़ी के 1,224 टुकड़ों को छियालीस सदियों पूर्व वहाँ रखा गया था; घंटों की मेहनत के बाद उन टुकड़ों से 142 फीट (43 मीटर) लम्बा जहाज तैयार हो गया। सम्भवत: यह खुफ़ू की शवयात्रा में प्रयोग किया गया बजरा था, जिसे उसकी बगल में दफ़ना दिया गया था ताकि उसके बाद उसका पुत्र ज़ेफ़्रे, लगभग 2550 ई.पू., उसका उपयोग कर सके।

गीज़ा वस्तुत: एक बड़ी क़ब्रगाह के समान है जो आधुनिक काहिरा के बाहरी भाग में स्थित है। अभिजात वर्ग के प्राय: चार हजार सदस्यों को 2600–2000 ई.पू.गीज़ा के पठार के इस क़ब्रगाह में दफ़नाया गया था।

गीज़ा के स्फ़िन्स और पिरामिड के आकार वाले क़ब्र कुछ प्राचीन स्मारकों के रूप में विख्यात हैं। उनका निर्माण चौथे वंश के राजाओं द्वारा कराया गया था जो 'रे' नाम से ज्ञात सूर्य देवता के उपासक थे। खुफ़ू (कियौप्स, cheops) का विशाल पिरामिड लगभग ई.पू. 2550 में बनाया गया था। यह 755 फीट (सत्तर वर्ग मीटर) का वर्ग है और 481 फीट (146 मीटर) ऊँचा है तथा यह पत्थर से बना विश्व का सबसे बड़ा भवन है। खुफ़ू के अन्त्येष्टि परिसर के अंदर चार पूरक पिरामिड, उसकी राजसी नावों के लिए पाँच गड्ढे, एक शवगृह का मंदिर और एक उपत्यका का मंदिर स्थित हैं। सन् 1990 में इनका पता चला था। केवल ख़फ्रे (सेफ्रेन) के पिरामिड का कुछ भाग ही चमकते हुए चूना-पत्थर के अपने मूल आवरण को सुरक्षित रख पाया है। तीसरा और सबसे छोटा पिरामिड खुफ़ू के पोते मेंकॉर द्वारा बनवाया गया था।

सबसे प्राचीन पिरामिड फ़राओं जोसेर द्वारा लगभग ई.पू. 2630 में बनवाया गया था। सीढ़ियों वाला यह पिरामिड गीज़ा के दक्षिण में लगभग दस मील (सोलह किलो मीटर) पर स्थित है। इस प्रकार के स्मारकों के निर्माण के लिए जिस कला-कौशल, उत्तम वास्तुकला तथा सामाजिक व्यवस्था की आवश्यकता होती है उसकी बराबरी विश्व की कम ही संस्कृतियों में हो पायी होगी।

गीज़ा के पिरामिडों के सामने सुरक्षात्मक मुद्रा में खड़ा चूना-पत्थर पर गढ़ा गया विशाल स्फ़िन्स साठ फीट (बीस मीटर) ऊँचा है। इसका निर्माण ईस्वी पूर्व 2500 में फ़राओ ख़फ्रे के लिए किया गया था जिसने गीज़ा के दूसरे पिरामिड को खड़ा किया था। वह मूर्ति को कभी पूरा नहीं करा पाया और बाद में गीज़ा को पूर्णतया त्याग दिया गया।

ईस्वी पूर्व लगभग 1400 में फ़राओ अमेन्होतेप द्वितीय के पुत्र तुत्मोज़ चतुर्थ को बालुका राशि से बाहर आते हुए एक विशाल सिर ने आखेट पर जाने से रोक दिया था। जब वह उसकी ठुड्ढी के नीचे बैठकर झपकी ले रहा था तब स्फ़िन्स उसके स्वप्न में एक साथ सूर्य देवता और राजत्व के देवता, हॉर-एम-अख़ेत के रूप में बोलता हुआ आया। स्फ़िन्स ने भविष्यवाणी की कि तुत्मोज़ राजा बनाया जायेगा और देवता को बालुका राशि से बाहर निकालेगा।

तुत्मोज़ ने उस मूर्ति को बाहर निकाला, उसके जीर्ण-शीर्ण शरीर को चूना-पत्थर के टुकड़ों से आवृत करवाया और उसे नीले, पीले तथा लाल रंगों से रंगवाया। उसने स्फ़िन्स की छाती के सामने एक मूर्ति बनवायी, शायद अपने पिता की, जो हॉर-एम-अख़ेत की सुरक्षा में राजा के आविर्भाव का प्रतीक था।

जब तुत्मोज़ फ़राओ बन गया तब उसने अपने स्वप्न को ऊँचे से ग्रेनाइट स्टेले पत्थर पर खुदवा दिया था जो एक खुले हुए तीर्थ स्थल के बीचोबीच मूर्ति के नीचे लगा हुआ है। सौ वर्ष बाद रैमसेस द्वितीय ने तीर्थ स्थल की दीवार में अपने दो स्टेले पत्थरों को लगवा दिया और शायद अमेन्होतेप द्वितीय की मूर्ति पर अपने नाम को भी जोड़ दिया था।

पन्द्रहवीं शताब्दी के प्रारम्भ में एक अरबी इतिहासकार ने स्फ़िन्स के क्षतिग्रस्त होने की सूचना दी थी। कम्प्यूटर के द्वारा क्षतिग्रस्त स्फ़िन्स और फ़राओ के चेहरों को पुनर्निर्मित किया गया। इसके लिए अन्य स्फ़िन्सों तथा ख़फ्रे के चेहरों का उपयोग किया गया।

प्राचीन मिस्र की पुरानी राजधानी की जनसंख्या लगभग दस से पन्द्रह लाख थी; यद्यपि उनमें से केवल एक प्रतिशत साक्षर थी। उनका विश्वास था कि लिखने की कला का आविष्कार देवता थॉथ द्वारा किया गया था जिसे प्राय: इबिस (सारस जैसा पक्षी) के सिर वाले लिपिक के रूप में चित्रित किया जाता है। चित्रलिपि लेखन की ऐसी पद्धति है जिसमें चित्रों या वस्तुओं का प्रयोग शब्दों या ध्वनियों को व्यक्त करने के लिए किया जाता है।

चित्रलिपि के प्रयोग को ई.पू.प्राय: 3200 वर्ष के आसपास प्रारम्भ होने के संकेत मिलते हैं, जो मेसोपोटामिया में लिखित भाषा की उत्पत्ति के कुछ बाद का समय है। अनेक छात्र लिपिकों ने पत्र लेखन के लिए, प्रशासनिक दस्तावेजों के लिए और साहित्यिक रचनाओं के लिए प्रवाही लिपि सीखी; चित्रलिपि के लिए इससे अधिक प्रशिक्षण की आवश्यकता होती है। सन् 1799 में नेपोलियन के मिस्र अभियान के दौरान मिस्र के रोज़ेटा नगर में रोज़ेटा शिलालेख प्राप्त हुआ था। असिताश्म-पट्ट के टुकड़े पर टोलेमी पंचम का ईस्वी पूर्व 196 का आदेश उत्कीर्ण था जो मिस्री चित्रलिपि, ग्रीक और डिमोटिक में लिखा गया था और यही चित्रलिपि के अर्थ को समझने की कुंजी था।

काहिरा से दक्षिण, नील के किनारे मेम्फ़िस है जो प्राचीन साम्राज्य की अवधि में मिस्र की राजधानी था और ईसा की पहली सहस्राब्दि में काहिरा के अस्तित्व में आने के पूर्व तक शक्ति सम्पन्न था। कहा जाता है कि मेम्फ़िस की

स्थापना प्रथम वंश के प्रथम फ़राओ, आहा द्वारा ई.पू. लगभग 3000 में की गयी थी। और आगे दक्षिण की ओर नील के किनारे प्राचीन दर्शनीय नगर थेबीज़ है, जो मिस्त्र के नये साम्राज्य की राजधानी था।

आज जो स्थान लक्सर के नाम से ज्ञात है, उसके राजकीय मंदिर नदी के पूर्वी किनारे पर स्थित हैं; क़ब्रगाह अपने अन्त्येष्टि के मंदिरों और प्रस्तर-निर्मित क़ब्रों के साथ नदी के पश्चिम में हैं। लक्सर का मंदिर दक्षिणी मिस्त्र में सैलानियों के व्यस्ततम केन्द्रों में प्रमुख है। कतार में खड़े स्फ़िन्क्सों से सजा एक आकर्षक मार्ग जो कभी मंदिर से जुड़ा हुआ था अमेन्होतेप तृतीय (ई.पू 1391–1353) ने बनवाया था और तूतनख़ामेन, रैमसेस द्वितीय तथा सिकन्दर महान् ने करनाक तक उसका विस्तार किया था। वहाँ थेबीज़ के इष्ट देवता अमुन का गौरवशाली मंदिर है जो मंदिरों, उपासना स्थलों, विशाल वस्तुओं और स्मारक स्तम्भों का 250 एकड़ (100 हेक्टेयर) वाला परिसर है।

ई.पू. 1500 के कुछ समय बाद पत्थर को काटकर बनाये गये क़ब्रों का स्थान पिरामिड के क़ब्र कक्षों ने ले लिया। नये साम्राज्य के प्राय: सभी फ़राओ को राजाओं की घाटी में दफ़नाया गया। उसे शायद इसलिए चुना गया था, क्योंकि उस स्थान पर पृथ्वी से ऊपर निकला हुआ चट्टानी भाग पिरामिड जैसा प्रतीत होता था। मिस्त्र में पाया गया अब तक का सबसे बड़ा खजाना फ़राओ तूतनख़ामेन का क़ब्र था जिसमें से लगभग पाँच हजार वस्तुएँ निकलीं; उनमें से अधिकतर अल्प मूल्य वाले रत्नों के साथ ठोस स्वर्ण के थे। ई.पू. लगभग 1400 में शासन करने वाले इस बालक फ़राओ के क़ब्र को हाउवार्ड कार्टर ने सन् 1922 में खोज निकाला था। यहाँ अन्वेषण आज भी जारी है।

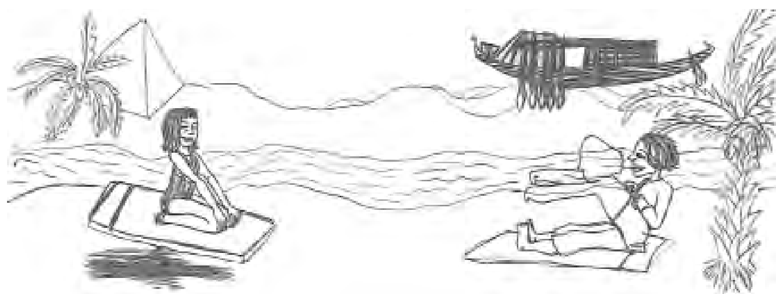
मिस्त्र की रानी क्लियोपैट्रा (छठी या सातवीं), जो ई.पू. लगभग 69–30 के बीच थी, उसका विवाह टॉलेमी (बारहवाँ) से हुआ था, जो उसका भाई था। ऐसा कहा जाता है कि जब रोमनों ने मिस्त्र को परास्त कर दिया था तब जूलियस सीज़र द्वारा अपहृत होने के पहले ही उसने एक छोटे विषैले सर्प को पकड़ कर अपनी छाती से लगा लिया और उसके दंश ने उसके प्राण ले लिए।

1:2 – प्राचीन मिस्त्र की सैर

सबको नमस्ते! हम सब योग की जादूई कालीन से प्राचीन मिस्त्र की यात्रा करेंगे। कल्पना करें कि आपका तौलिया, आपकी चटाई, आपका कम्बल या स्लीपिंग बैग ही आपकी जादूई कालीन है।

वज्रासन में बैठ जायें। उसके बाद हमलोग तीन बार जादूई शब्द का उच्चारण करेंगे जो हमें भूमि से ऊपर ले जायेगा। गहरी श्वास लें और जोर से ॐ...ॐ... ॐ... का उच्चारण करें।

हम ऐट्लान्टिक के ऊपर से उड़ते हुए भूमध्यसागर में नील नदी के डेल्टा की ओर चले जाते हैं। हमलोग डेल्टा पर उतरेंगे और नील नदी पर अपने बजरे (नौका) से काहिरा चले जायेंगे।



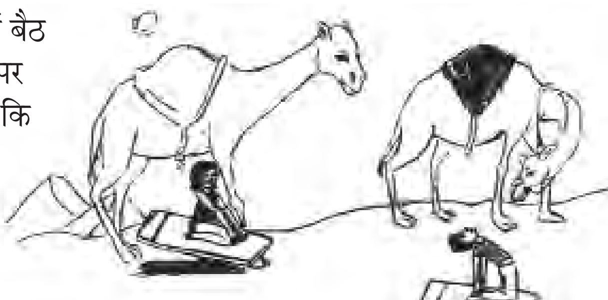
इसलिए अब आप अपने पैरों को सामने फैलाकर बैठ जायें क्योंकि हम बजरे को नील नदी में खेते हुए काहिरा जायेंगे।
बजरे को खेते हुए हम नौका संचालनासन करें।
बजरे को देखें। हमें उसे खेना है।

बजरे को खेते हुए काहिरा तक जाने के बाद संग्रहालय के निकट उतर जाना है और ममियों को देखना है। अब कालीन पर शवासन में लेट जायें। हम बजरा चलाने के बाद थोड़ा आराम कर सकते हैं।

ममियों के साथ कुछ देर आराम करने के बाद हमलोग ऊँट पर चढ़कर मरुभूमि में जायेंगे। हम गीज़ा जा रहे हैं। मिस्त्र जाकर ऊँट की सवारी न करें और पिरामिड को नहीं देखें तो वहाँ जाना व्यर्थ है।



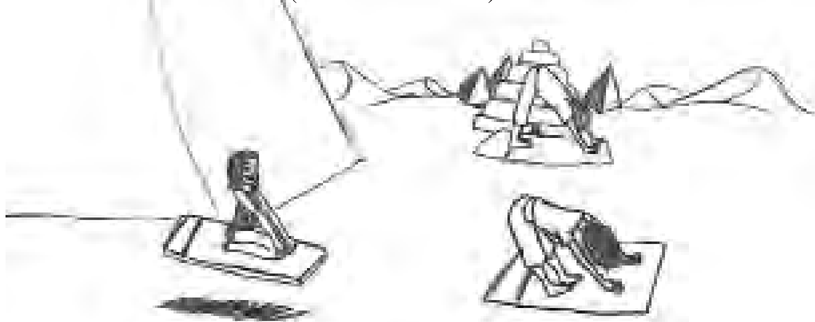
इसलिए वज्रासन में बैठ जायें। और अपने ऊँट पर बैठ जायें। अनुभव करें कि वह ऊपर उठ रहा है।



वास्तव में गीज़ा एक क़ब्रिस्तान है जहाँ प्रारम्भिक फ़राओं दफ़नाये गये हैं।

यहाँ तीन प्रमुख पिरामिड हैं जो प्रायः ई.पू. 2000 के हैं। अब वे प्राचीन हैं। वे पिरामिड अत्यन्त आकर्षक हैं।

वज्रासन से पर्वतासन (पिरामिड के समान) में आ जायें।



अरे वाह! ज़रा उस स्फ़िन्क्स को देखें। वह मानव सिर वाला सिंह प्रतीत होता है। ऐसा माना जाता है कि उसका चेहरा उस फ़राओ के समान है जिसने दूसरा प्रमुख पिरामिड बनवाया।



स्फ़िन्स के समान लगने के लिए वज्रासन से सिंहासन में आ जायें।

स्टेले को अच्छी तरह देखें। यदि आप चित्रलिपि को पढ़ सकते हैं तो आप मिस्त्र के प्राचीन इतिहास को पढ़ सकते हैं। चित्रलिपि के बीच एक चित्र बन जायें।



इसलिए खड़े हो जायें और दण्डायमान प्रणामासन का रूपान्तर करें जो चित्रलिपि के समान है।

अब अपने बजरे पर वापस लौटकर नील नदी से कारनक जाने का समय है। यहाँ हम बालक फ़राओ तूतनख़ामेन की क़ब्रगाह को देखेंगे।

हम पुन: बजरे को खेयेंगे। नौका संचालनासन करें।



फ़राओ अपने दरबार में बैठा हुआ हैं। हम फ़राओ बन जाते हैं और दरबार में बैठते हैं।

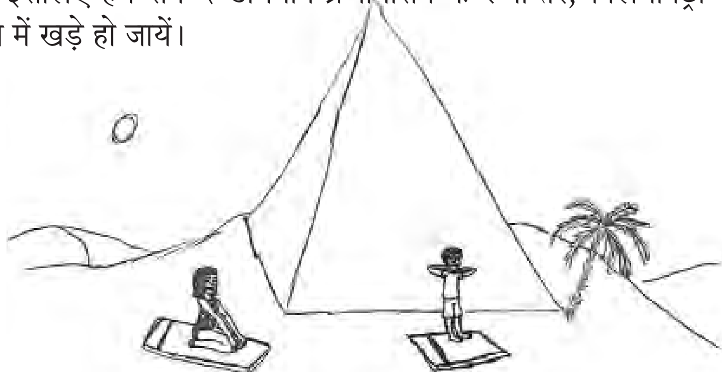
बैठकर अर्द्धमत्स्येन्द्रासन के रूपान्तर (1) को करें।

दोनों ओर कमर को घुमाकर वह अपने राज्य का निरीक्षण करता है। अर्द्धमत्स्येन्द्रासन के प्रकारान्तर (2) को करते हुए फ़राओ की भाँति राज्य का निरीक्षण करें।



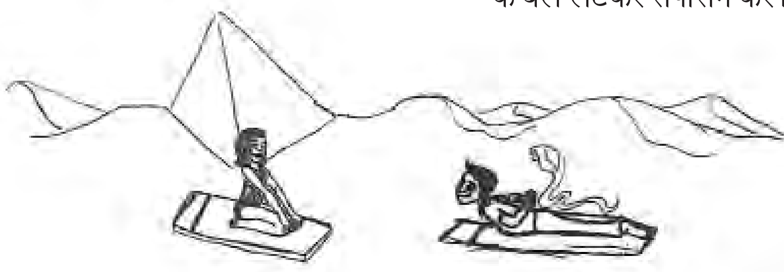
क्लियोपैट्रा को देखे बिना प्राचीन मिस्र की यात्रा पूरी नहीं होगी।

इसलिए हम सब दण्डायमान प्रणामासन के रूपान्तर, क्लियोपैट्रा की मुद्रा में खड़े हो जायें।



क्लियोपैट्रा की मृत्यु नाग जैसे विषैले सर्प के दंश के कारण हुई थी। इसलिए उस सर्प पर अपनी दृष्टि टिका दें।

एक सर्प बन जायें। पेट के बल लेटकर सर्पासन करें।

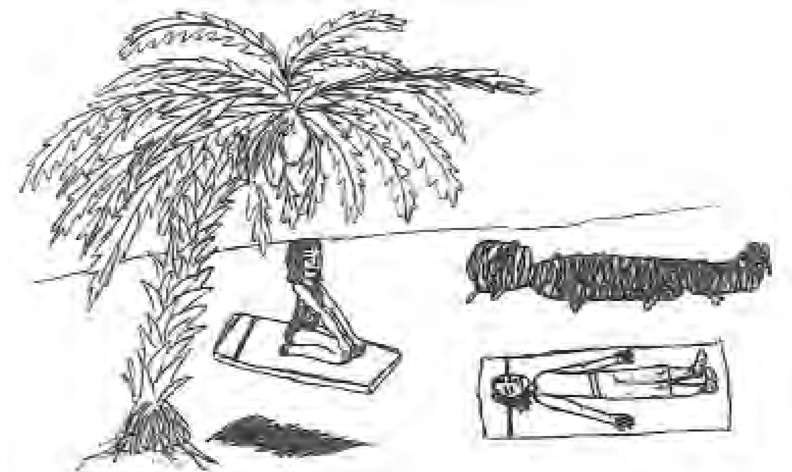


अब हम अपने घर लौटने के लिए डेल्टा की ओर जायेंगे। चूँकि हम लोगों को नदी की धारा की दिशा में ही जाना है, इसलिए हम बजरे पर नील के साथ प्रवाहित हो सकते हैं।



डेल्टा की ओर प्रवाहित होते समय हम अनेक ममियों को देखते हैं। मिस्त्र में बिल्लियों की ममियाँ भी हैं। बिल्लियों को पवित्र माना जाता था इसलिए उनका भी ममीकरण कर दिया जाता था।

इसलिए शवासन में लेट जायें, ममी की मुद्रा में, और घर वापस लौटने के पूर्व अच्छी तरह आराम कर लें।



हम डेल्टा पर वापस आ गये हैं, अब हमें अपनी जादूई कालीन को लपेट लेना चाहिए और घर की ओर लौटना चाहिए।

वज्रासन में बैठ जायें और कालीन को गतिमान करने के लिए हमें पुनः जादूई शब्द ॐ का तीन बार उच्चारण करना होगा। इस बार जोर से फुसफुसा कर तीन बार उच्चारण करें–ॐ...ॐ...ॐ...।



हमलोग योग कक्षा में वापस आ गये हैं। आपने प्राचीन मिस्त्र के विषय में जानने के लिए अतीत में जाकर वहाँ की यात्रा का भरपूर आनन्द उठाया।

अब आप स्वयं को तनावमुक्त करें और पैरों को फैला लें।



यहाँ कुछ ऐसी वस्तुएँ हैं जिन्हें आपने प्राचीन मिस्र की यात्रा के दौरान देखा होगा।





आपने सारस जैसा पक्षी, इबिस देखा होगा। इसलिए बकासन करें।

या, आपने मगरमच्छ देखा होगा। इसलिए मकरासन करें।





नील नदी में आपने अवश्य ही मछलियों को देखा होगा। मत्स्यासन करें।





प्राचीन मिस्र में खजूर के बहुत वृक्ष हुआ करते थे। इसलिए एक पाद प्रणामासन करें।

और, आप पवित्र बिल्लियों को कैसे भूल सकते हैं!

2. जादूई कालीन से आर्कटिक और ऐन्टार्कटिक की यात्रा

2.1 – भौगोलिक जानकारियाँ

उत्तरी और दक्षिणी ध्रुवों को पृथ्वी का अन्तिम छोर कहा जाता है। ये दो अक्ष हैं जिन पर पृथ्वी अपने स्थान पर घूमती है; इन्हें चुम्बकीय अक्ष/ध्रुव कहा जाता है। इन दोनों क्षेत्रों में यह समानता है कि वहाँ अधिकतर पूरे साल बर्फ जमी रहती है, ठण्ढ रहती है, वे दोनों सुदूरवर्ती हैं और वहाँ का वातावरण अत्यंत कठिनाइयों से भरा हुआ है। यद्यपि उन दोनों में यह अंतर है कि उत्तरी ध्रुव आर्कटिक सागर में स्थित है, जबकि दक्षिणी ध्रुव ऐन्टार्कटिक महादेश में स्थित है। ऐन्टार्क्टिक गोलार्द्ध पर केवल ऐन्टार्कटिक महादेश है जो जनशून्य स्थान है, जबकि आर्कटिक गोलार्द्ध पर विभिन्न महादेशों की उपस्थिति है। एशिया, उत्तरी अमेरिका और यूरोप, रूस, संयुक्त राज्य अमेरिका, कनाडा, ग्रीनलैंड, नॉरवे, स्वीडन और फ़िनलैंड के समान ही आर्क्टिक गोलार्द्ध में फैले हुए हैं। मूल निवासियों वाले बारह विभिन्न देश आर्कटिक गोलार्द्ध पर पाये जा सकते हैं।

आर्कटिक और ऐन्टार्कटिक गोलार्द्ध 66 डिग्री 33 अंश उत्तर एवं दक्षिण में भूमध्य रेखा के समानान्तर हैं, जो उत्तर एवं दक्षिण में अति शीतल क्षेत्रों की सीमाएँ निर्धारित करते हैं। दक्षिणी ध्रुव उत्तरी ध्रुव की अपेक्षा कहीं अधिक ठंढा है, इसलिए दक्षिणी गोलार्द्ध पर हवाएँ अत्यधिक तीव्र होती हैं।

आर्कटिक – आज उन उबड़-खाबड़ अति शीतल स्थानों पर सैलानी भ्रमण करने जाते हैं, साथ ही वहाँ खनिज, तेल तथा काम में आने वाली अन्य वस्तुओं के होने की सम्भावना का पता लगाया जा रहा है। लेकिन आर्कटिक गोलार्द्ध पर पीढ़ियों से रह रहे मूल निवासी आज भी वहाँ रह रहे हैं और जब तक सम्भव होगा तब तक रहेंगे। गैस, तेल, खनिजों और स्वर्ण की खोज ने वहाँ के वातावरण में परिवर्तन ला दिया है। यही बात आर्कटिक के मूल निवासियों के लिए भी सत्य है, उदाहरणार्थ–अलास्का के कुछ निवासी अब फ्लैटों में रहने लगे हैं और अच्छे वेतनों के लिए कार्य करते हैं; उन्हें अपने कठिनाइयों से भरे वातावरण में भी सुविधाजनक जीवनशैली की आदत हो गयी है। मूल राष्ट्रीयता वालों में उत्तरी अलास्का के एस्किमो, एल्यिूट, कुचिन, मध्य कनाडावासी, बैफ़िन आइलैंड, पोलर, पश्चिमी ग्रीनलैंड,

लैप, नेन्टी, इवेंक, याकुत और चुकची हैं। हर प्रजाति के अपने वस्त्र हैं और अपनी जीवनशैली है। अपने वातावरण की आवश्यकता के अनुसार वे या तो घुमन्तू हैं या एक स्थान पर बसे हुए हैं।

ऐन्टार्कटिक – ऐन्टार्कटिक महादेश का निर्माण 1500 लाख वर्ष पहले हुआ था जब बहुत बड़ा महादेश गोंडवाना विघटित हो जाता है और उस महादेश के विभिन्न तत्त्वों के साथ ऐन्टार्कटिका, ऑस्ट्रेलिया तथा भारत लाखों वर्षों में धीरे-धीरे उससे दूर होकर अपनी वर्तमान स्थिति में आ गये। ऐन्टार्कटिका जो यूरोप या ऑस्ट्रेलिया से बड़ा है, 19वीं सदी के प्रारम्भ तक अज्ञात था। यहाँ पूरे विश्व के पीने योग्य पानी का दो तिहाई भाग बर्फ के रूप में सुरक्षित है, जबकि कुछ क्षेत्रों को अभी भी एक वर्ष में दो इंच (पाँच से.मी) से कम का अवक्षेप मिल पाता है।

ऐन्टार्कटिक के अभिसरण पर जहाँ उत्तरी प्रवाह ध्रुवीय जल से मिलते हैं, वहाँ का जल नीचे से ऊपर आये हुए पोषक तत्त्वों के कारण उर्वर है जो प्लवकीय समुदाय का पोषण करते हैं और यह समुदाय अनेक प्रकार के पक्षियों, डॉल्फ़िन, सबऐन्टार्कटिक रोंयेंदार सील, व्हेल, एम्परर पेंगुइन तथा अन्य प्राणियों का पोषण करता है। कठोर वातावरण के कारण जमीन पर रहने वाले कम ही प्राणी यहाँ रहते हैं। जूँ और उस जैसे अनेक प्रकार के छोटे तथा सूक्ष्म कीट ही वहाँ के सबसे बड़े प्राणी हैं। बिना पंख वाला एक मि.मी. लम्बा जीव शीतकाल में रॉस आइलैंड का सबसे बड़ा प्राणी होता है। वे हिमनिरोधी उत्पन्न करते हैं जो शीतकाल में अधिक हो जाता है और ग्रीष्मकाल में कम हो जाता है, इसी से यह सम्भव हो पाता है।

ऐन्टार्कटिक प्रायद्वीप की भौगोलिक संरचना ताँबा, सीसा, जस्ता, सोना, चाँदी और अन्य खनिजों के निक्षेप के लिए अनुकूल है। ऐन्टार्कटिक पृथ्वी का सबसे ऊँचा, ठंढा और उजड़ा हुआ स्थान है। ऐन्टार्कटिक-पार के पर्वतों में निम्न स्तर का कोयला दबा हुआ है जो विश्व का सबसे व्यापक भण्डार हो सकता है।

ऐन्टार्कटिक संधि की मौलिक शर्तें महादेश में मुक्त प्रवेश का एक कानूनी प्राधिकार हैं, इनके अनुसार ऐन्टार्कटिक का उपयोग केवल शान्तिपूर्ण उद्देश्यों के लिए होगा; वैज्ञानिकों एवं सूचनाओं का मुक्त रूप से आदान-प्रदान होगा, प्रत्येक दल को दूसरों के संयंत्रों के निरीक्षण का अधिकार होगा और किसी भी नये क्षेत्रीय दावे का अधिकार नहीं होगा।

2.2 (अ) – आर्कटिक की यात्रा

आज हम लोग योग की जादूई कालीन से उत्तरी ध्रुव पर आर्कटिक की यात्रा करने जा रहे हैं। इसलिए आपकी चटाई, स्लीपिंग बैग या कालीन आपकी जादूई कालीन है।

इसलिए आप वज्रासन में बैठ जायें।

अब हम इन कालीनों को भूमि से ऊपर ले जाने के लिए जादूई शब्द का तीन बार उच्चारण करेंगे।

गहरी श्वास अन्दर लें और सब एक साथ उच्च स्वर में ॐ...ॐ... ॐ... का उच्चारण करें।

अब हम बहुत तेजी से उत्तरी कनाडा की सीमाओं को पार करते जा रहे हैं।



हम लोग एलीज़मीयर आइलैंड की ओर बढ़ रहे हैं और वहाँ से उत्तरी ध्रुव की हमारी यात्रा जारी रहेगी। एक और गहरी श्वास अंदर लें और एक गहरी श्वास छोड़ें तथा अनुभव करें कि आप कितने तनावमुक्त हो चुके हैं।

हम जादूई कालीन को एलीज़मीयर आइलैंड के ऐलर्ट तक ले जा रहे हैं। वहाँ से हम उत्तरी ध्रुव की यात्रा करेंगे।

चूँकि हम अपने गंतव्य नगर के ठीक ऊपर पहुँच गये हैं, हमें धीरे-धीरे जमीन पर आ जाना चाहिए। अब अपने पैरों को सामने फैला लें और खड़े हो जायें, क्योंकि हम हेलिकॉप्टर से उत्तरी ध्रुव पर जा रहे हैं।

इसके लिए हमे खड़े होकर हाथों को दोनों ओर ढीला छोड़ देना है। कटि चक्रासन का प्रकारांतर करें (हेलिकॉप्टर की मुद्रा)।

रम् की रूपांतरित ध्वनि के साथ।

पहले मोटर को चलाया जाता है, इसलिए राम-राम-राम-राम की ध्वनि से प्रारम्भ करते हैं। जब मोटर चालू हो जाता है तब पंखे ऊपर निकलकर बाहर



फैल जाते हैं। जब मोटर की गति राम-राम-राम-राम के साथ बढ़ जाती है तब पंखे घूमने लगते हैं। प्रारम्भ में गति धीमी रहती है, धीरे-धीरे उसकी तीव्रता तब तक बढ़ती रहती है जब तक हम उत्तरी ध्रुव पर पहुँच नहीं जाते हैं।

जब हम अपने नीचे उत्तरी ध्रुव को देखते हैं तब नीचे उतरे समय मोटर को धीमा कर देते हैं, पंखों को नीचे करके हेलिकॉप्टर को खड़ा कर देते हैं और मोटर को बंद कर देते हैं। (इसे बिना ध्वनि के भी कर सकते हैं।)

जब हम यहाँ उतर गये हैं तब हमारा पहला कार्य यह है कि हमें अपना ध्वज लगा देना चाहिए।



त्रिकोणासन करें, (ध्वज को लगाने की मुद्रा)।

तेज हवा चल रही है; इसके लिए अपने राष्ट्रीय गान की धुन पर लम् का उच्चारण करें।

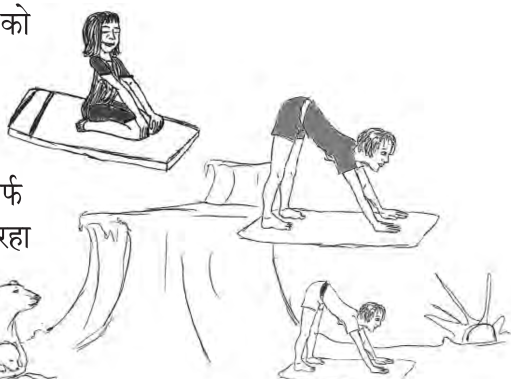
ध्वज को लगा देने के बाद हम इधर-उधर देखते हैं, लेकिन हम सभी अचानक शान्त हो जाते हैं और एक ध्वनि सुनने लगते हैं। क्यों? इसलिए कि अचानक हमारा ध्यान 'हम्' की ध्वनि पर जाता है–हम् हम् हम् हम् हम्, इसलिए हम तुरंत 'पूह' भालू के विषय में सोचने लगते हैं।

हम 'हम्' की ध्वनि सुनते हैं तो 'पूह' के लिए इधर-उधर देखने लगते हैं, लेकिन कुछ दूर पर हम एक सुन्दर श्वेत ध्रुवीय मादा भालू को देखते हैं जो अपने बच्चों के साथ चली आ रही है।

हम लोग उनसे दूर ही रहेंगे और चारों ओर देखेंगे।

पर्वतासन के प्रकारांतर को करें (ध्रुवीय भालू)।

ध्वनि के साथ हम् का उच्चारण करेंगे।



अरे! वह क्या है जो बर्फ के छेद में अपनी नाक घुसा रहा है? यह सील है। यह मित्रवत् प्रतीत होता है, यह जमी हुई बर्फ पर चला आया है और अपने लिए भोजन ढूँढ़ रहा है। वह यम् यम् यम् यम् यम् यम् कर रहा है। शायद वह देख रहा है कि क्या आपके पास उसके लिए कोई स्वादिष्ट (यमी) मछली है?



सर्पासन का प्रकारान्तर करें (सील के लिए)।

ध्वनि के साथ यम् का उच्चारण करें।

ओह, देखिये! एक चमकता हुआ लाल प्रकाश आ रहा है। अनुमान लगायें, यह क्या है! यह रुडॉल्फ़ है। हम उसकी चमकदार नाक को देख रहे हैं और उसकी गुनगुनाहट को सुन रहे हैं,

हम् सा हम् सा हम् सा। अब हमें समझ में आ रहा है कि वह आसमान में कैसे उड़ पाता है, वह हंस के मंत्र का उच्चारण कर रहा है। उसको उड़ते हुए देखना एक सुन्दर दृश्य जैसा है।



द्विकोणासन का प्रकारान्तर करें (रेनडियर की मुद्रा)।

ध्वनि के साथ हम् सा का उच्चारण करें।

क्या यह स्लेज़ (बर्फ पर चलने वाली गाड़ी) की घंटियों की आवाज है? अवश्य ही सान्ता अपने स्लेज़ पर आ रहे हैं। अरे! यह तो अत्यधिक आधुनिक सान्ता हैं, उनका स्लेज़ तो मोटर से चलता है, रेनडियर केवल ऊपर उठाने के लिए हैं।

सरल धनुरासन करें (स्लेज़ के लिए)।

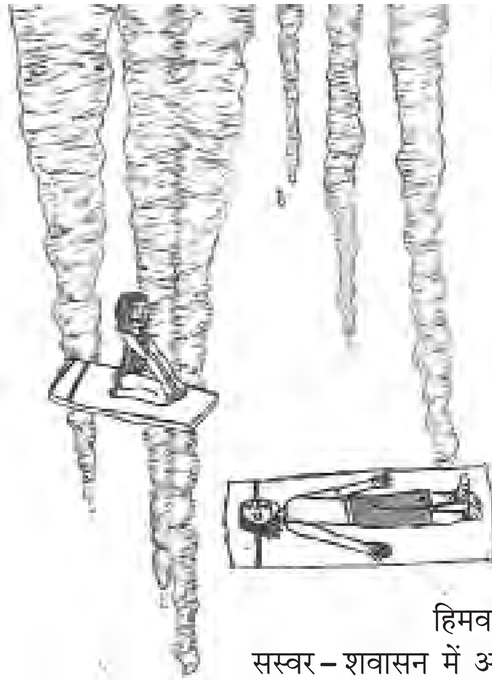
ध्वनि के साथ वम् का उच्चारण करें।

सान्ता ज्यों-ज्यों अपने स्लेज़ का परिक्रमण कर रहे हैं, हमें उनकी दबी हुई हँसी सुनाई दे रही है, वम् वम् वम् वम् वम्। अपने मोटर वाले स्लेज़ को दिखाकर सान्ता अपने कार्य में लग जाते हैं और हम इस स्थान का थोड़ा और अन्वेषण करते हैं।









जैसा कि हम जानते हैं कि उत्तरी ध्रुव आर्कटिक सागर में स्थित है, इसलिए हमलोग जमी हुई ठोस बर्फ पर खड़े हैं। हम हिमवर्तिका के समान भारी और ठोस जैसा अनुभव कर रहे हैं। हिमवर्तिका ठोस और सीधी है, लेकिन यह सूर्य के प्रकाश से आसानी से पिघलने लगती है और हमें पुनः तनावमुक्त कर देती है, हमारी थकान दूर हो जाती है और हममें ऊर्जा भर जाती है।

हिमवर्तिका के लिए शवासन करें।

सस्वर – शवासन में आराम करते हुए हम सामान्य श्वास के प्रति सजग होकर सस्वर सोऽहम् का उच्चारण कर सकते हैं। जब श्वास अन्दर जाती है तब 'सो' की और जब बाहर आती है तब 'हम्' की ध्वनि होती है। इसलिए जब तक हम हिमवर्तिका को धीरे-धीरे पिघलने देते हैं तब तक हम श्वास में सोऽहम् सोऽहम् सोऽहम् की स्वाभाविक ध्वनि सुनते हैं।

निश्चित रूप से हमें यहाँ आनन्द आ रहा है, लेकिन बर्फ बहुत ठंढी हो जायेगी, इसलिए हमें एलीज़मीयर आइलैंड पर जाने और अपने पुराने योग के विश्वसनीय जादूई कालीन से घर वापस लौटने के विषय में सोचना चाहिए। हम रॉकेट से एलीज़मीयर आइलैंड पर जायेंगे। जब हम उड़ने की मुद्रा में आते हैं तो हम नीचे से उठकर खड़े होते हुए हाथों को भी ऊपर उठाते हैं और जोर से हरि ॐ बोलते हैं।



रॉकेट की मुद्रा के लिए उत्थानासन का रूपान्तर करें। दस से उल्टी गिनती करें – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, हरि ॐ।

जब हम रॉकेट से एलीज़मीयर आइलैंड के एलर्ट पर वापस लौट आते हैं तब हम योग की जादूई कालीन को फैलाकर उससे अपने घर की ओर वापस लौटते हैं। इसलिए उतनी बर्फ के बाद हम थोड़ा गरमा सकते हैं।

सुखासन में बैठ जायें।

आँखों को बंद करके लम्बी गहरी श्वास अंदर लें और जादूई शब्द का तीन बार उच्चारण करें – ॐ... ॐ... ॐ...।

कालीन में कम्पन होने लगा है और पृथ्वी भी गतिमान प्रतीत हो रही है; हम उत्तरी कनाडा को पार कर गये हैं। वाह! क्या सैर थी! अब गति कम हो रही है। क्या आप इसका अनुभव कर पा रहे हैं?



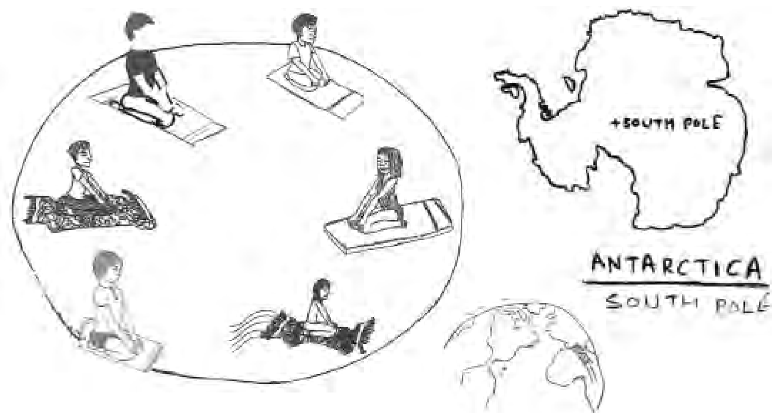
आह...कालीन थम गयी। अपनी आँखें खोल लें। आप अपनी योग-कक्षा में हैं। अब हमारी अगली यात्रा कहाँ की होगी?

2.2 (ब) – ऐन्टार्कटिक की यात्रा

अब हम योग की जादूई कालीन से दक्षिणी ध्रुव पर ऐन्टार्कटिक की यात्रा करने जा रहे हैं। आपकी चटाई, स्लीपिंग बैग या कालीन आपकी जादूई कालीन है।

वज्रासन करें।

कालीनों को पृथ्वी से ऊपर उठाने के लिए हम तीन बार जादूई शब्द का उच्चारण करेंगे। लम्बी गहरी श्वास अंदर लें और एक साथ ध्वनि के साथ उच्चारण करें – ॐ... ॐ... ॐ...।



हम लोग बहुत तेजी के साथ आयर झील के पार संयुक्त राज्य अमेरिका, मेक्सिको के ऊपर से चले जा रहे हैं और अभी भी हम दक्षिण की ओर जा रहे हैं। दक्षिणी अमेरिका के सबसे दक्षिणी छोर पर इला नवारिनो की ओर जा रहे हैं जहाँ उतर कर हम अपनी दक्षिणी ध्रुव की यात्रा पर जायेंगे।



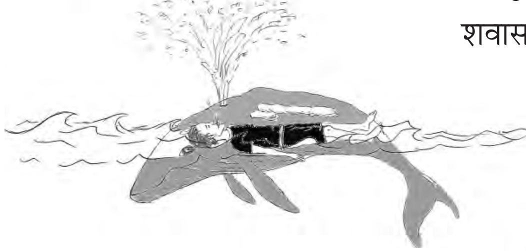
हम लोग वेडेल सागर को पार कर ऐन्टार्कटिक पर जायेंगे।

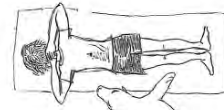
जहाज के लिए मेरु आकर्षणासन करें।



ऐन्टार्कटिक की ओर जाते समय वेडेल सागर में हम बहुतेरे जलचरों को देखते हैं, जैसे व्हेल।

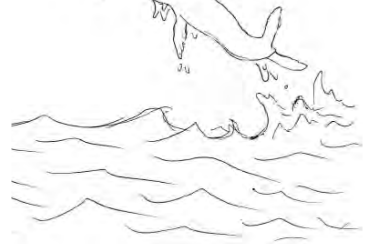
उज्जायी श्वसन के साथ शवासन करें (व्हेल के लिए)।





महादेश के निकट हम अनेक रोएँदार सीलों को भी देखते हैं।

सर्पासन के प्रकारान्तर को करें (रोएँदार सीलों के लिए)।







जब हम लोग महादेश पर पहुँच जाते हैं तो वहाँ एम्परर पेंगुइन और अन्य प्रकार के पेंगुइनों को भी देखते हैं।

एम्परर पेंगुइन की मुद्रा के लिए दण्डायमान प्रणामासन करें।

हमलोग अपने स्लेज को महादेश के दूरवर्ती क्षेत्र की यात्रा के लिए तैयार करेंगे जहाँ हम अपना शिविर लगायेंगे।

स्लेज के लिए सरल धनुरासन करें।





लेकिन पहले हमें ऐन्टार्कटिक के पर्वतों को पार करना होगा।

पर्वतासन करें।

जब हम दक्षिणी ध्रुव पर पहुँच जायेंगे तब अपने ध्वज को गाड़ देंगे।

त्रिकोणासन के प्रकारान्तर को करें (ध्वज गाड़ने के लिए)।





यदि हम समुचित वस्त्र नहीं पहनें तो इतनी हिमवर्तिकाओं के बीच हम जम जायेंगे।

शवासन करें (हिमवर्तिका के लिए)।



ध्वज को गाड़ने और थोड़ा आराम करने के बाद हम ऐन्टार्कटिक के पर्वतों को पार कर दक्षिणी अमेरिका की ओर लौटने की यात्रा करेंगे। हम पनडुब्बी से चिली जायेंगे।

पनडुब्बी के लिए मणिबन्ध और गुल्फ चक्र करें।

जब हम लोग चिली में पृथ्वी पर आ जाते हैं तब योग की जादूई कालीन को फैला लेते हैं और घर की ओर लौटते हैं।

वज्रासन करें।

लम्बी गहरी श्वास लें और जोर से फुसफुसा कर तीन बार जादूई शब्द का उच्चारण करें–ॐ... ॐ... ॐ...।



कालीन में पुनः कम्पन हो रहा है और पृथ्वी तीव्रता के साथ गतिमान प्रतीत हो रही है, हम दक्षिणी अमेरिका, मध्य अमेरिका और अमेरिका के ऊपर से चले जा रहे हैं। अब यह धीमी होती जा रही है। यह थम गयी। अपनी आँखों को खोल लें। आप योग की कक्षा में लौट आये हैं।

22

प्रत्याहार एवं धारणा

ऋषि अरुंधती सरस्वती

प्रत्याहार

शिथिलीकरण की विधि को सीखना न केवल उन लोगों के लिए अत्यावश्यक है जो ध्यान की विधियों का विकास करना चाहते हैं, बल्कि वर्तमान समाज में हमारे बच्चों के लिए यह अनिवार्य है। अधिकाधिक बच्चे और अधिक ज्ञान प्राप्त करने तथा रोजगार की मंडी में प्रतियोगिता के लिए कठिन अध्ययन की आवश्यकता अनुभव कर रहे हैं, जो अधिकतर बच्चों के जीवन का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य है। स्वामी सत्यानन्द जी ने बच्चों को उस समाज के लिए तैयार करने में शिक्षा की मौलिक आवश्यकताओं पर हमेशा बल दिया है जिसके सदस्य वे वयस्क होने पर बनने वाले हैं। तनाव प्रबन्धन का महत्त्व इतना अधिक हो गया है कि स्कूलों के मनोविज्ञानी योग को इसके साधन के रूप में देखने लगे हैं। उन्हें यह बोध होने लगा है कि योग आसनों से कहीं अधिक कुछ और प्रदान कर सकता है। योग निश्चित रूप से बच्चों को शिथिलता प्राप्त करने और तनाव दूर करने की अनेक विभिन्न विधियाँ प्रदान करता है।

योग निद्रा – शिथिल सजगता

शिथिलता की अवस्था लाने के लिए योग निद्रा योग की प्रारम्भिक विधियों में से एक है, जिसका वर्णन अध्याय 23 – 'बच्चों के लिए योग निद्रा एवं अन्य प्रकार के ध्यान' में अच्छी तरह किया गया है। हालाँकि बच्चों के लिए योग निद्रा के पाठ को उनकी अवस्था के अनुसार तैयार किया जाना चाहिए। बहुत छोटे बच्चे योग निद्रा कर सकते हैं, लेकिन उसे संक्षिप्त होना चाहिए और उसमें अनेक

मानस दर्शन होने चाहिए। जैसा कि इस पुस्तक में पहले ही इस बात का उल्लेख किया गया है कि बच्चे की चेतना तुरीयावस्था, अन्तर्ज्ञात सजगता के निकट ही होती है, इसलिए उन्हें इस अवस्था में लाने में अधिक समय नहीं लगता है जो उनके लिए अधिक गहराई में जाने पर डरावना भी हो सकता है।

जब दो से पाँच वर्ष के बच्चों को योग निद्रा करवायी जाती है तब उस समय अक्सर वे दायें और बायें का अंतर नहीं समझते हैं, इसलिए उन्हें शरीर के प्रत्येक भाग में ले जाने का प्रयास करना आवश्यक नहीं है, बल्कि उन्हें अपने अँगूठों को हिलाने के लिए और फिर उन्हें स्थिर करने के लिए कहना चाहिए, पैरों को हिलाने के लिए और फिर उन्हें स्थिर करने के लिए कहना चाहिए। इसी प्रकार पूरे शरीर के साथ किया जाना चाहिए।

इस वय समूह के बच्चों के लिए मानस दर्शन उनकी परिचित वस्तुओं से प्रारम्भ करना चाहिए, जैसे, उनके पालतू जानवर, उनके पिता की कार, उनका घर, इत्यादि। निःसन्देह, इस अवस्था में चूँकि योग निद्रा करवाने पर जब बच्चा सोने लगता है, तब उनके मन में किसी जानकारी या ज्ञान को आरोपित करने का यह एक महत्त्वपूर्ण तरीका है। उदाहरण के लिए, जो बच्चे भगवत् गीता को सुनते हैं, वे बिना उनका पाठ किये हुए शीघ्र ही उसके सभी अध्यायों का वाचन करने लगते हैं। कोई भी सामग्री या संकल्प जो बच्चे से इस अवस्था में कहा जाता है, वह गहराई से उनके अंदर चला जाता है और उनके संस्कारों का, चरित्र निर्माण का अंश बन जाता है। मेरे एक विद्यार्थी की पुत्री दो वर्ष की होने के पूर्व ही महामृत्युंजय मंत्र का उच्चारण करने लगी थी, क्योंकि उसके पिता उसे सुलाने के लिए कहानियों के बदले मंत्र का जाप तब तक करते थे जब तक वह गहरी नींद में सो नहीं जाती थी।

छः से बारह वर्ष की अवस्था के बीच शरीर का मानस दर्शन छोटा ही होना चाहिए, लेकिन वे दाहिने तलवे और बायें तलवे, दाहिने पैर और बायें पैर, इत्यादि में अंतर करने लगते हैं। इस अवस्था में कम परिचित वस्तुओं का मानस दर्शन कराया जा सकता है, जैसे, नीचे उड़ रहे हवाई जहाज में बैठे होने की कल्पना करना, उसकी खिड़की से बाहर पृथ्वी पर विभिन्न वस्तुओं को देखना। बच्चा जब सोने जाता है तब यदि योग निद्रा का उपयोग किया जाये तो इन बच्चों को सीखने में और सकारात्मक संकल्पों तथा संस्कारों का विकास करने में, चरित्र निर्माण में भी सहायता मिलती है।

एक माँ जो वयस्कों के लिए बनाये गये योग निद्रा के टेप से अभ्यास करती थी, उसने निर्णय लिया कि उसके नौ वर्षीय पुत्र को भी योग निद्रा

सीखकर उसका अभ्यास करना चाहिए। इसलिए उसने उस बच्चे को लेट जाने के लिए कहा और उस टेप का प्रयोग किया जिससे वह अभ्यास किया करती थी। जब पचीस मिनटों का वह अभ्यास समाप्त हो गया और वह उठकर बैठ गया तब उसने अपनी माँ से प्रार्थना की, "कृपया मेरे साथ दोबारा ऐसा नहीं करना। मैं हिलना चाह रहा था, लेकिन नहीं हिल पा रहा था।" यह इस तथ्य की ओर संकेत करता है कि बच्चे की चेतना तुरीयावस्था के निकट थी; वह अभ्यास के दौरान इतनी गहराई में चला गया कि वह भयभीत हो गया। शायद उसे इस अभ्यास को दोबारा करने में किंचित समय लग जायेगा। इन परिस्थितियों में योग निद्रा का उपयोग तब किया जाना चाहिए जब वह रात में गहरी नींद में चला जाता हो।

तेरह वर्ष की आयु के बाद सजगता घूर्णन और मानस दर्शन वयस्कों के अभ्यास के समान हो सकता है। लेकिन इन अभ्यासों का उपयोग सीखने की प्रक्रिया को सरल बनाने के लिए भी किया जा सकता है।

चौदह वर्ष का एक छात्र एक इंगलिश स्कूल में अपनी 'ओ लेवेल' की परीक्षा की तैयारी कर रहा था। उसकी बहन, जो योग के अभ्यास भी कर रही थी और उसका शिक्षण भी दे रही थी, उसने अपने भाई को अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए योग निद्रा का अभ्यास करने के लिए मना लिया। 'ओ लेवेल' की परीक्षा की तैयारी के लिए शिक्षक हर शुक्रवार को समयबद्ध निबन्ध लिखवा रहे थे। अपने पहले निबन्ध में उसने बीस अंक में से तेरह अंक प्राप्त किये, साथ ही शिक्षक की अनेक टिप्पणियाँ भी थीं जिनमें यह सुझाव दिया गया था कि निबन्ध को कैसे सुधारा जाये।

इसलिए उसने अपनी बहन के परामर्श को मानते हुए योग निद्रा का प्रयोग करने का निश्चय किया। उसने एक कैसेट पर इतिहास के उस अध्याय को रेकॉर्ड कर दिया जिस पर उसे अगला समयबद्ध निबन्ध लिखना था। उसकी बहन ने उसके लिए कम्बल तह करके बिछा दिया और योग निद्रा के लघु अभ्यास का एक कैसेट चला दिया और जब यह समाप्त हो गया तब इतिहास पर तैयार किये गये कैसेट को चला दिया। उसने पूरे सप्ताह में उस कैसेट को कई बार सुना और जब उसने उस समयबद्ध निबन्ध को लिखा तब उसने पाया कि उसे अनेकानेक महत्त्वपूर्ण बिन्दु स्मरण थे। उसे बीस में से सोलह अंक मिले और शिक्षक की टिप्पणी थी 'उत्तम'। उसके तीसरे निबन्ध में उसे अठारह अंक प्राप्त हुए और टिप्पणी वही थी, 'उत्तम'।

इसके बाद उसकी बहन को उसके लिए कोई तैयारी करने की आवश्यकता नहीं हुई; वह इस बात से आश्वस्त था कि योग निद्रा सरलतापूर्वक सीखने का एक तरीका है। 'ओ लेवेल' की परीक्षा की तैयारी में उसने उस वर्ष बीस निबन्ध लिखे। पहले निबन्ध को मिलाकर उसके सभी निबन्धों में उसका औसत ग्रेड सत्रह था, अर्थात् 'A'। बाद के सभी निबन्धों में शिक्षक से प्राप्त होने वाली टिप्पणियों में लिखा होता था, "उत्तम, उच्च स्तर कायम।" उसी विधि का प्रयोग करते हुए उसने 'ओ लेवेल' की परीक्षा में सर्वोच्च अंक प्राप्त किये और 'ए लेवेल' में भी उसे सर्वोच्च अंक ही प्राप्त हुए। उसे स्थानीय विश्वविद्यालय में एक पद ग्रहण करने का प्रस्ताव दिया गया और उसने दोहरा प्रथम स्थान (फर्स्ट लेवेल) प्राप्त किया, जो एक अद्भुत् उपलब्धि थी। आज वह लंदन के एक बैंक का अधिकारी है। इस प्रकार, योग निद्रा तरुणों के लिए न केवल शिथिलीकरण का एक अति उत्तम अभ्यास है, बल्कि बिना तनाव के सीखने की एक प्रभावशाली विधि भी है।

त्राटक – अपलक देखना

त्राटक को योग के शुद्धिकरण अभ्यासों का एक अंग माना जाता है – स्वाभाविक अश्रुओं से आँखों को धोने के रूप में। लेकिन विद्यार्थियों के लिए त्राटक केवल आँखों को धोने के उपयोग से कहीं अधिक उपयोगी होता है। त्राटक के अभ्यास के साथ व्यक्ति अपनी एकाग्रता की क्षमता का अवलोकन करने का विकास कर सकता है और नियमित अभ्यास एकाग्रता और ध्यान केन्द्रित रखने की अवधि तथा परिणामस्वरूप स्मरण-शक्ति को विकसित करता है। किसी वस्तु को अपलक देखते रहने के बाद रेटिना पर उस वस्तु की प्रति-छवि का अवलोकन करते समय जब वस्तु केन्द्र से दूर चली जाती है तब यदि अपने मन का अवलोकन किया जाये तो पायेंगे कि एक अन्य विचार मन में प्रवेश करने लगा है। जब वस्तु की प्रति-छवि ऊपर, नीचे, दायें या बायें जाने लगे, तो समझिये कि मन की एकाग्रता कम हो रही है और प्रति-छवि को पुनः केन्द्र में वापस लाकर मन को पुनः एकाग्र किया जा सकता है। इस प्रकार, अभ्यास के साथ प्रति-छवि को लम्बे समय तक केन्द्र में रखा जा सकता है। अन्य क्षेत्रों में भी सीखने की प्रक्रिया में जहाँ मानसिक एकाग्रता आवश्यक होती है, वहाँ इसका सरलता से उपयोग किया जा सकता है। त्राटक उन लोगों के लिए भी उपयोगी है जिन्हें सोने में कठिनाई होती है। अनुसंधानों से पता चलता है कि यह मस्तिष्क में मिलैटोनिन में वृद्धि कर देता है जो स्वाभाविक रूप से नींद लाने में मदद करता है।

त्राटक के अभ्यास के लिए एक शब्द, चित्र, मण्डल या मोमबत्ती की लौ का प्रयोग किया जा सकता है। छोटे बच्चों के लिए शब्द, चित्र या मण्डल का उपयोग करने का परामर्श दिया जाता है। जलती हुई मोमबत्ती का उपयोग तभी किया जाना चाहिए जब बच्चा अभिभावक के साथ हो, अन्यथा उसे असुरक्षित या बच्चों के हाथों में दे देना घातक हो सकता है और आग भी लग सकती है। इन बिम्बों का उपयोग दिन में भी किया जा सकता है, इसलिए कमरे में अंधेरा करने की आवश्यकता नहीं होती है। छ: से बारह वर्ष की आयु के बच्चों ने बताया है कि शब्दों की वर्तनी पर त्राटक करने से उन्हें स्मरण करने में मदद मिलती है और उन्हें स्कूल में अच्छे अंक प्राप्त होते हैं। किशोर मोमबत्ती की लौ का प्रयोग कर सकते हैं, इसके द्वारा प्रति-छवि को देख पाना सहज होता है और इससे चिदाकाश के केन्द्र में छवि को स्थिर करके धारण किये रखने की क्षमता का विकास होता है। प्राय: मोमबत्ती की लौ का प्रयोग करते समय कमरे में अन्धेरा करना, बच्चों को अभ्यास के दौरान पूर्णत: स्थिर बैठने के लिए कहना और जितना अधिक सम्भव हो कमरे को वायुरुद्ध रखना आवश्यक होता है ताकि मोमबत्ती की लौ स्थिर रहे, हिलती हुई नहीं हो। अन्यथा प्रति-छवि को स्थिर रख पाना कठिन होगा। जो व्यक्ति मिर्गी रोग से पीड़ित हैं उन्हें यह परामर्श दिया जाता है कि वे जलती हुई मोमबत्ती का प्रयोग कभी नहीं करें और मोमबत्ती की लौ का प्रयोग उस समय भी नहीं किया जाना चाहिए जब चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस पहने हुए हों।

त्राटक के अभ्यास में बहुत कम समय लगता है, लेकिन यह शिथिलता की अवस्था लाने में अत्यंत प्रभावकारी होता है और एकाग्रता का विकास करने में सहायता करता है।

नाद योग

नाद योग का अभ्यास मन को शान्त करता है, क्योंकि जब हम 'म...' की ध्वनि उत्पन्न करते हैं तब मस्तिष्क के तरंग-स्वरूप में 'ए' क्षेत्र में जाने की प्रवृत्ति होती है। मस्तिष्क की अल्फ़ा तरंगों का स्वरूप शिथिलीकरण से सम्बद्ध होता है। यह एक सरल अभ्यास है जिसमें बहुत कम समय लगता है और बच्चे भी इसे पसन्द करते हैं। इसमें कानों को तर्जनी अँगुलियों से बंद कर लिया जाता है, गहरी श्वास अन्दर लेते हैं और जितनी देर सम्भव हो 'म...' की ध्वनि उत्पन्न करनी है, साथ ही 'म...' की ध्वनि को प्रारम्भ से अन्त तक सुनना है। वे इसका जितना अधिक-से-अधिक अभ्यास करते रहेंगे उनकी श्वास लम्बी होती जायेगी और उनकी

एकाग्रता भी बढ़ती जायेगी। लगभग पाँच मिनट तक 'म...' की ध्वनि के साथ आँखों और कानों को बन्द रखने के बाद उन्हें इस ध्वनि को बंद कर देने के लिए, लेकिन उस ध्वनि को बंद कानों से ही सुनने के लिए कहा जाता है। कुछ देर बाद उन्हें कानों पर से हाथों को हटाने, उसके बाद हथेलियों को आपस में रगड़ने और आँखों को खोलने के पहले उन पर हथेलियों को रखने के लिए कहा जाता है।

नाद योग, भ्रामरी प्राणायाम की इस विधि का उपयोग सफलतापूर्वक अस्पतालों में शल्यक्रिया के पूर्व और प्रसूति के पूर्व और बाद में किया जा रहा है। शल्यक्रिया के पहले करने का अभिप्राय यह है कि इसके बाद रोगी को सुलाने के लिए कम प्रशान्तक (ऐनेस्थीसिया) की आवश्यकता होती है जो अस्पतालों के लिए कम महँगा होता है और रोगी के लिए सुरक्षित होता है। जब प्रसव के समय इसका उपयोग किया जाता है तब स्त्रियों को प्राकृतिक प्रसूति के दौरान कम पीड़ा का अनुभव होता है। योग की अधिकतर अन्य विधियों के समान नाद योग न केवल तनाव दूर करने के लिए प्रभावकारी है, बल्कि यह सीखने तथा शारीरिक पीड़ा को सहन करने में सहायक होता है।

मानस दर्शन परीक्षण

इस अभ्यास का उपयोग ऊपर वर्णित तनाव प्रबन्धन की तीनों विधियों में सम्मिलित किया जा सकता है। इस अभ्यास में बच्चों को अपने ललाट के अन्दर उसी प्रकार देखने के लिए कहा जाता है जिस प्रकार वे ब्लैकबोर्ड पर देखते हैं। उन्हें एक सफेद खल्ली (चॉक) की कल्पना करने के लिए और उससे उस ब्लैकबोर्ड पर अपना नाम लिखने के लिए कहा जाता है। छः-सात वर्ष के बच्चे वास्तव में इस प्रकार अपने हाथ उठा लेते हैं जैसे लिखने जा रहे हों। प्रायः आन्तरिक ब्लैकबोर्ड पर वह पहली ही पंक्ति होती है, इसी प्रकार विभिन्न रंगों की खल्लियों से दूसरी, तीसरी, चौथी, पाँचवीं पंक्तियाँ हो सकती हैं। विभिन्न पंक्तियों में 1, 2, 3, 4, 5 अंक या वर्णमाला के अक्षर या ज्यामितीय आकार जैसे गोल, वर्ग, त्रिकोण आदि भी हो सकते हैं। उन्हें अपने संकल्प को, अपनी किसी इच्छा को ब्लैकबोर्ड पर एक पंक्ति में लिखने के लिए कहा जा सकता है। जब वे लिखना समाप्त कर लें तब उन्हें सभी पंक्तियों को उन्हीं रंगों में देखते हुए पढ़ने के लिए कहा जाता है जिन रंगों का उन्होंने प्रयोग किया था। उसके बाद, उनके मन को बहिर्मुख करने और अन्ततः उनकी आँखें खुलने के पहले उन्हें एक रबर या कपड़े से ब्लैकबोर्ड को साफ करने के लिए कहा जाता है।

धारणा

चिदाकाश धारणा – आन्तरिक आकाश में देखना

बच्चों को जादू या चमत्कार बहुत पसन्द आता है और अनेक तो ऐसे हैं जो कड़ी मेहनत करके आसान जादू करना या हाथ की सफाई दिखाना सीखते हैं। इसलिए, उन्हें जो भी जादूई प्रतीत होता है, वे उसमें रुचि लेने लगते हैं। निम्नलिखित अभ्यास उनमें मानस-दर्शन का विकास करने के लिए बहुत अच्छा है और साथ ही वह उनके अवचेतन मन में प्रतीकात्मकता को जाग्रत करता है।



जादूगर की मीनार की सैर

बच्चों को शान्ति से बैठना चाहिए या शवासन में लेट जाना चाहिए।

उन्हें अपने शरीर के प्रति सजग रहने के लिए और उसे स्थिर करने के लिए कहा जाता है, लेकिन साथ ही शरीर को आराम की स्थिति में रखने के लिए भी कहा जाता है।

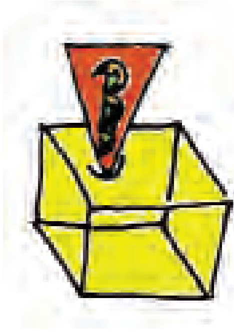
तुम लोग अपने मन के अन्दर जादूगर की मीनार की सैर करने जा रहे हो। तुम लोग इस मीनार में विभिन्न प्रकार की चमत्कारपूर्ण वस्तुओं को देखोगे। यदि सम्भव हो, तो कल्पना करके उस चित्र को देखने का प्रयास करो जिसका वर्णन मीनार के अंदर एक के बाद दूसरे स्तर पर किया जायेगा।

अत: कल्पना करो कि तुम लोग जादूगर की मीनार के सामने खड़े हो।

तुम उस रास्ते को देख सकते हो जो जादूगर की मीनार की ओर जाता है, तुम देख सकते हो कि रास्ते के किनारे-किनारे अनेक पेड़-पौधे लगे हुए हैं जिन पर विभिन्न प्रकार के फूल खिले हुए हैं।

तुम उन फूलों की सुगन्ध पा सकते हो और उनके विभिन्न रंगों को देख सकते हो। तुम वृक्षों पर चिड़ियों को गाते हुए सुन सकते हो और जब तुम नीले आसमान और फूले हुए उजले बादलों को देखते हो, तो तुम पाते हो कि यह गर्मी का प्यारा मौसम है।

तुम अपने सामने जादूगर की मीनार को भी देखते हो जो ऊँचा और गोल है। मीनार के द्वार को खोलकर उसमें प्रवेश करने के लिए तुम्हें अपने मन में जादूई शब्द का उच्चारण करना है जो 'ॐ शान्ति, ॐ सत्यम्' है।



तुम जादूगर की मीनार के द्वार से अंदर जाते हो और पहली मंज़िल के कमरे में चारों ओर खिड़कियाँ हैं।
कमरे के मध्य में एक बड़ा-सा पीला घन रखा हुआ है जिसके ऊपरी सतह पर थोड़ा दबा हुआ है।
उस दबे हुए स्थान पर लाल रंग का एक उल्टा त्रिकोण है और उस लाल उल्टे त्रिकोण के सामने तुम हल्के हरे रंग की छड़ देख सकते हो जो जादूगर की छड़ी के समान है और उसमें लगभग साढ़े तीन बार कुण्डली से लिपटा हुआ एक गुलाबी सर्प है।
यह एक छोटा नाग है जिसका सिर ऊपर है, इसका फन खुला हुआ है और इसकी छोटी-सी जिह्वा बाहर लपलपा रही है।
इस प्रकार तुमने भली-भाँति लाल उल्टे त्रिकोण पर जादूगर की हल्के रंग की छड़ी के साथ इस पीले घन को देखा और तुमने वहाँ छोटे सर्प को भी देखा। तुम इन सभी वस्तुओं को अच्छी तरह देख सकते हो और तुम उन सीढ़ियों को भी देख सकते हो जो मीनार की दूसरी मंज़िल की ओर जाती हैं।
तुम मीनार की दूसरी मंज़िल में प्रवेश करते हो; यहाँ घना अंधकार है।
प्रारम्भ में तुम्हें कुछ भी नहीं दिखता है इसलिए तुम तब तक रुक जाते हो जब तक कि तुम्हारी आँखें अंधकार से अनुकूलित न हो जायें। जब तुम्हारी आँखें अंधकार के साथ अनुकूलित हो जाती हैं तो पहले तुम्हें एक छोटा सफेद अर्द्धचन्द्र दिखेगा, लेकिन जब तुम उसे देखते रहोगे तब तुम पाओगे कि वह एक काले वृत्त पर टिका हुआ है जिसके नीचे में एक हल्के नीले रंग का अर्द्धचन्द्र है।
इस अंधकार में तुम्हें हल्की-हल्की नींद आने लगती है, लेकिन तुम 'टेलीपोर्ट' (एक प्रकार की सवारी) को देखते हो जो तुम्हें मीनार की अगली मंज़िल पर ले जायेगा, इसलिए तुम उसमें प्रवेश कर जाते हो।
तुम मीनार की तीसरी मंज़िल में प्रवेश करते हो जहाँ लाल प्रकाश फैला हुआ है। इस कमरे के मध्य में तुम एक योगी को पद्मासन में बैठा हुआ देखते हो।
वह व्याघ्र चर्म पर आँखें बन्द कर ध्यान में बैठा हुआ है और उसके पूरे शरीर पर भस्म लगी हुई है।



योगी के चारों ओर अग्नि का घेरा है और तुम उस अग्नि के घेरे को देखते हो तो वह वृत्ताकार घूमने लगता है।
जब अन्तत: वह घूमना बंद करता है तब एक सुनहरे कमल के समान प्रस्फुटित होता है और योगी उसके मध्य में अभी भी गहरे ध्यान में बैठा हुआ है, लेकिन अब वह श्वेत वस्त्र लपेटे हुए है।
तुम इस सुनहरे कमल के मध्य बैठे ध्यानस्थ योगी को देखते हो। परन्तु अब तुम चौथी मंज़िल का मार्ग भी देख पा रहे हो।
जब तुम जादूगर की मीनार की चौथी मंज़िल पर जाते हो तब वह कमरे जैसा प्रतीत नहीं हो रहा है, बल्कि एक छोटे तालाब के समान प्रतीत हो रहा है।
तुम उस तालाब के जल को देखते हो और उसके मध्य में एक छोटे द्वीप को देखते हो।
तालाब का किनारा बालू या पत्थर का नहीं, बल्कि चमकती हुई मणियों का बना हुआ है।
जब तुम उसके किनारे पर पहुँचते हो तब तुम हीरा, माणिक, पन्ना और अन्य बहुमूल्य मणियों को देखते हो, लेकिन तुम्हारी रुचि उनमें नहीं है, क्योंकि तुम वहाँ वृक्षों को देख रहे हो और एक मार्ग देख रहे हो जो द्वीप के मध्य की ओर जाता है।
वृक्षों के बीच से आगे बढ़ने पर तुम एक खुला हुआ स्थान देखते हो, जिसके बिल्कुल केन्द्र में एक विशाल वृक्ष है और उसके नीचे गुरुदेव बैठे हुए हैं।
इसलिए तुम अपने गुरु जी के पास जाकर उन्हें प्रणाम करते हो और अपनी सारी चिंताएँ, समस्याएँ, अपने तनाव और अपनी सेवा उन्हें सौंप देते हो।



वे तुम्हें अपने आशीष देते हैं और तुम्हें वास्तविक शान्ति की अनुभूति होती है। वे तुम्हें कहते हैं कि तुम अभी-अभी इच्छाओं की पूर्ति करने वाले वृक्ष के नीचे से आये हो, इसलिए तुम क्या विचार करते हो, इसके प्रति सावधान रहो।
गुरुदेव के साथ तुम्हें आनंद आ रहा है, लेकिन तुमने पुन: 'टेलीपोर्ट' देखा, इसलिए तुम अगले स्तर पर जाने के लिए उसमें सवार हो गये।
इस प्रकार तुम गुरु जी से आज्ञा लेकर उसी मार्ग पर आ जाते हो और मणियों के किनारे को पार

करते हुए ऊपर जाने वाली सीढ़ियों पर आ जाते हो।
तुम जब जादूगर की मीनार की पाँचवीं मंज़िल पर आते हो तब वहाँ भी कुछ अंधकार है, यह उत्तरी देशों में गर्मी की आधी रात के समान नील-श्याम अँधियारा है, गहरा नीला काला।



इस तल के केन्द्र में एक उज्ज्वल प्रकाश है, मोमबत्ती की लौ के समान, लेकिन यह स्थिर और अविचल है। इससे उजला प्रकाश निकल रहा है। इस तल पर तुम्हें सभी वस्तुओं के प्रति प्रेम का अनुभव हो रहा है और तुम्हें ऐसा लग रहा है कि सब तुम्हारे मित्र हैं, शत्रु कोई नहीं है।
इस तल पर बहुत अच्छा लग रहा है, लेकिन तुम्हें अगले तल का मार्ग दिखाई दे रहा है। जब तुम जादूगर की मीनार की छठी मंज़िल पर जाते हो तब इसके आकार को देखकर स्तम्भित रह जाते हो। यह अति विशाल है।
इसके सम्मुख अन्य सभी तल बहुत छोटे प्रतीत होते हैं। इस तल पर हल्का रुपहला प्रकाश है, चाँदनी रात के प्रकाश के समान।
जब तुम इस तल को पार करते हो तब तुम्हें हल्की ठंढक का अनुभव होता है और तुम्हें ऐसा लगता है कि वहाँ हल्का कुहरा भी है।
मीनार के इस विशाल तल को पार करते समय तुम्हें अपने ओठों पर हल्की मिठास का अनुभव होता है, लेकिन तभी तुम्हें अगला तल दिखाई देता है।
सातवें तल पर पहुँचने के पूर्व ही तुम वहाँ से आ रही ध्वनि का सुनते हो। यह ॐ की ध्वनि है। जब हम सातवें तल पर पहुँचते हैं तो ध्वनि तीव्रतर होती जाती है और हम मध्य में एक विशाल सुनहरे अण्डे को देखते हैं। उसी से यह ध्वनि आ रही है। उस सुन्दर सुनहरे अण्डे से ही वह ध्वनि उत्पन्न हो रही है और जब हम उस अण्डे के निकट से होते हुए सातवें तल को पार कर रहे होते हैं तब वह ध्वनि इतनी तीव्र हो जाती है कि हमारा सिर चकराने लगता है, बल्कि शायद हम पुन: कुछ उनींदे-से हो जाते हैं। लेकिन हमने सबसे ऊपरी तल का मार्ग देख लिया है इसलिए हम आगे बढ़ जाते हैं।
जब हम सबसे ऊपरी तल पर पहुँचते हैं, तो चकित हो जाते हैं। ऐसा लग रहा है कि हम पुन: बाहर निकल आये हैं।





हम नीले आकाश को, सूर्य की चमक को देख सकते हैं; हम बादलों को देख सकते हैं, वृक्षों पर चिड़ियों का चहचहाना सुन सकते हैं।
लेकिन हम एक छोटे-से कुँए को भी देखते हैं और वहाँ जाते हैं और उसका ढक्कन हटाते हैं। यह कुँआ भी चमत्कारी है और इसकी तलहटी में जाने के लिए हमलोगों को ऊपर चढ़ना होगा। जब हमलोग ऊपर चढ़ते हैं तब हम देखते हैं कि कुँए की दीवार हीरे, माणिक, पन्ना आदि सुन्दर मणियों से बनी हुई है, लेकिन उनमें हमारी रुचि नहीं है।
जब हम कुँए की तलहटी तक चढ़कर पहुँच जाते हैं तब उसका स्वच्छ जल दिखाई देता है इसलिए हम उसका जल पीयेंगे।



वहाँ पर पानी पीने के लिए एक सुराही रखी हुई है, हम उसे लेकर उसमें कुँए का जल भर लेते हैं।
जब हम जल पीते हैं तो उसकी मिठास अच्छी लगती है, लेकिन उसकी अनुभूति उससे भी अच्छी है।
जब हम उस जल को पीते हैं तब तुरंत स्फूर्ति का अनुभव करते हैं, थकान रहित हो जाते हैं और शुद्धता का अनुभव करते हैं। हमें पूर्ण शान्ति और तनावमुक्ति की अनुभूति के साथ ऊर्जा से परिपूर्ण होने की अनुभूति होती है। इसके बाद हम सुराही को नीचे रख देते हैं और कुँए से बाहर आने के लिए सीढ़ियों से उतर जाते हैं।
कुँए पर उसका ढक्कन रख देते हैं और उस द्वार की ओर जाते हैं जो हमें मीनार के बाहर ले जायेगा।
सातवें तल में प्रवेश करने के पूर्व ॐ की ध्वनि सुनाई देती है और जब हम उस तल के मध्य में रखे सुनहरे अण्डे के निकट से जाते हैं तो हमारा सिर चकराने लगता है। रुपहली चाँदनी से प्रकाशित उस विशाल छठे कमरे में हमें ठंढ का अनुभव होता है और हमारे होंठों पर पुन: मिठास आ जाती है।
जब हम पाँचवें कमरे के पार जा रहे होते हैं तो नीले काले अंधकार में हमें मोमबत्ती का अविचल प्रकाश दिखता है जिससे स्थिर उजला प्रकाश निकल रहा है।
चौथे तल पर हम पुन: द्वीप के उस किनारे को पार करते हैं जो माणिक से बना हुआ है और हम पुन: गुरुजी के निकट उन्हें प्रणाम करने तथा उनका आशीष

लेने जाते हैं, जहाँ हम पुन: समस्याओं या चिंताओं से मुक्ति की अनुभूति प्राप्त करते हैं।

तीसरे तल पर पहुँचने पर हम ध्यानमग्न योगी के समीप से जाते हैं, वे अभी भी श्वेत वस्त्र लपेटे हुए एक सुन्दर सुनहरे कमल के फूल के बीच बैठे हैं।

दूसरे तल में प्रवेश करने पर हम कुछ देर रुक जाते हैं ताकि वहाँ के अंधकार से अनुकूलित हो जायें, लेकिन शीघ्र ही हम उस अर्द्धचन्द्र को देखते हैं जो काले वृत्त पर टिका हुआ है और जिसके नीचे का अर्धचन्द्र हल्के नीले रंग का है।

पहले तल पर आने पर हम सूर्य के प्रकाश में कमरे में बड़ा, पीला घन स्पष्ट रूप से देख पाते हैं जिसके ऊपर एक उल्टा लाल त्रिकोण है और जादूगर की हल्के हरे रंग की छड़ी से लगभग साढ़े तीन बार कुण्डली मारे सर्प लिपटा हुआ है।

मीनार के द्वार को खोलने के लिए हमें पुन: जादूई शब्दों को कहना होगा और इस बार हम अपने मन में बोलेंगे 'ॐ सत्यम्, ॐशान्ति'।

जब हम बाहर निकल जाते हैं तो वह मार्ग, वृक्ष, फूल, बादल तथा अन्य सभी वस्तुएँ देखते हैं।

जादूगर के मीनार की हमारी चमत्कारपूर्ण यात्रा अद्भुत् थीं।

अब हम अपने शरीर का अनुभव कर सकते हैं, अपने हाथों, बाँहों और पैरों को हिलाते हैं और अपनी आँखों को खोलने से पहले दोनों हथेलियों को रगड़कर उन्हें आँखों पर रखते हैं और आँखों को खोलकर पहले हथेलियों को देखते हैं।

उसके बाद हम अपनी आँखों पर से हथेलियों को हटा सकते हैं और धीरे-धीरे कमरे में चारों ओर अन्य लोगों को देखते हैं और मुस्कराते हैं।

हरि ॐ तत्सत्

कीर्तन एवं मंत्रोच्चार

छोटे बच्चों में अनुशासन लाने के सरलतम साधनों में से एक है कीर्तन। छोटे से छोटे बच्चे भी कीर्तन में रुचि लेते हैं। न केवल बच्चों के लिए, बल्कि बड़ों के लिए भी इससे कक्षा प्रारम्भ करना अच्छा होता है। संगीत एक ऐसी सार्वभौमिक भाषा है जिसका प्रभाव हम सब को सकारात्मक प्रतिक्रिया

के लिए प्रेरित करती है। कीर्तनों को विभिन्न भाषाओं में गाया जा सकता है और बच्चे विभिन्न भाषाओं के शब्दों को सीखने में आनन्दित होते हैं, इसलिए इसमें कोई बौद्धिक समस्या नहीं होती है। कीर्तन ध्वनि तरंगें हैं, जो संगीतबद्ध होती हैं, इसलिए इससे कोई अंतर नहीं पड़ता है कि आप जो गा रहे हैं उसे जानते हैं या नहीं; मस्तिष्क पर उसका सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो योग के लिए महत्त्वपूर्ण है। बच्चों के लिए कुछ महत्त्वपूर्ण मंत्र एवं कीर्तन निम्नलिखित हैं।

ॐ भूर्भुव: सुव:
तत्सवितुर्वरेण्यम्
भर्गो देवस्य धीमही
धियो यो न: प्रचोदयात् ।

ॐ नम: शिवाय ।

ॐ नम: शिवाय बोलो
ॐ नम: शिवाय ।

ॐ त्र्यम्बकम् यजामहे
सुगन्धिम् पुष्टि वर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनात्
मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

ॐ नमो नारायण।

आनन्दोहम् आनन्दोहम्
आनन्दम् ब्रह्मानन्दम् ।

शिवोहम् शिवोहम्
सच्चिदानन्दोहम् ।

23

बच्चों के लिए योग निद्रा एवं ध्यान की अन्य विधियाँ

स्वामी योगरत्न सरस्वती

योग निद्रा

वयस्कों को जिस योग निद्रा का अभ्यास कराया जाता है, उसे बच्चों के अनुरूप बना लेना चाहिए। वस्तुतः बच्चे शीघ्रता से शिथिल हो जाते हैं, लेकिन गहरी शिथिलता की अवस्था में अधिक देर नहीं रह पाते हैं, क्योंकि उनमें अपार ऊर्जा होती है। इसलिए बच्चों के लिए संक्षिप्त योग निद्रा होनी चाहिए। तीस से पैंतालीस मिनट के सामान्य अभ्यास के स्थान पर उसे वय के आधार पर पाँच से पन्द्रह मिनट का अति संक्षिप्त अभ्यास होना चाहिए।

अभ्यास में वयस्कों को धीरे-धीरे क्रमशः आगे ले जाने के लिए उनकी विशेष मानसिक अवस्था को तनावरहित करते हुए प्रत्येक चरण में किंचित् समय व्यतीत करने की आवश्यकता होती है; जैसे, ध्वनियों को सुनना, पूरे शरीर में चेतना को घुमाना, श्वास की सजगता, इत्यादि। यदि हम बच्चों के साथ इतने समय में यह सब करेंगे तो वे शीघ्र ही बेचैन हो जायेंगे, ऊबकर उठ जायेंगे तथा कुछ और करने लगेंगे। इसलिए बच्चों की योग निद्रा बहुत छोटी होनी चाहिए; प्रत्येक चरण को एक पृथक् अभ्यास के रूप में करवाया जा सकता है।

बच्चे अत्यंत सरलता से अपनी चेतना की गहराई में जा सकते हैं। वयस्कों की अपेक्षा बच्चे अपने आंतरिक संसार से अच्छी तरह परिचित होते हैं और उसमें अधिक सुख का अनुभव करते हैं। उनके साथ योग निद्रा करने पर हम प्रारम्भिक चरणों को छोड़ सकते हैं। वे जब शवासन में आकर अंतर्मुख हो जाते हैं तब सामान्य प्रारम्भिक चरणों को छोड़ते हुए गहरी अवस्थाओं में जा सकते हैं।

बच्चों में इतनी अधिक ऊर्जा होती है कि वे शवासन में भी स्थिर नहीं रह पाते हैं; आपने भी देखा होगा। कोई बात नहीं, बच्चों को कुलबुलाने, बेचैन होने दीजिए, आप पायेंगे कि वे झाँक कर देख रहे है कि वहाँ क्या हो रहा है। उन्हें स्थिर करने की आवश्यकता नहीं है, जो वयस्कों के लिए अनिवार्य है। जब तक वे अगल-बगल में शवासन कर रहे बच्चों का स्पर्श न करें या कोई आवाज़ निकाल कर उनका ध्यान न भंग कर रहे हों तब तक उनके प्रति थोड़ा नरम रहें, विशेष रूप से छोटे बच्चों के साथ; आप पायेंगे कि ध्यान नहीं देने के बावजूद वे आपके निर्देशों को सुन रहे थे।

वयस्कों के लिए आसन और प्राणायाम के बाद या केवल योग निद्रा का प्राय: लम्बा सत्र रखा जाता है। बच्चों को अभ्यासों या अभ्यास समूहों के बीच-बीच में बार-बार संक्षिप्त योग निद्रा करवा सकते हैं, बिल्कुल वैसे, जैसे वयस्कों को शवासन कराते हैं। लेकिन यह शवासन अधिक गहरा, अधिक रोचक, अंतर्मुख करने वाले योग निद्रा के रूप में होगा। यह बच्चों में कल्पना और एकाग्रता/ध्यान का विकास करने के लिए अभ्यासों के बीच में उन्हें शिथिल करने, उन्हें उनके आंतरिक संसार के प्रति या उनके श्वास के प्रति सजग बनाने या जैसा शिक्षक चाहें उसकी एक विधि हो सकता है, लेकिन कोई एक सत्र अधिक लम्बा नहीं होना चाहिए। उदाहरण के लिए, हम संक्षिप्त योग निद्रा से प्रारम्भ कर उन्हें उनके उन कार्यों के प्रति सजग बना सकते हैं जो उन्होंने इस कक्षा के ठीक पहले सम्पन्न किया है, और/या वर्तमान क्षण में स्वयं को केन्द्रित करने में सहायता कर सकते हैं। अथवा, यदि हम कीर्तन करने या मंत्रोच्चार से आरम्भ करते हैं, तो उसके बाद हम संक्षिप्त योग निद्रा करवा सकते हैं, लेकिन गहरी योग निद्रा जिसमें वे स्वयं अपना या दूसरों को गाते और मंत्रोच्चार करते हुए मानस दर्शन करें और गाने/मंत्रोच्चार की तरंगों को 'देखें'।

सूर्य नमस्कार के बाद शवासन अनिवार्य होता है और यही उपयुक्त समय है उन्हें योग निद्रा में श्वास की गति के प्रति सजगता एवं श्वास को सामान्य होते हुए देखने का अभ्यास कराने का। वयस्कों को केवल श्वास को देखने के लिए कहा जाता है, जबकि बच्चों के लिए उसे रोचक बनाने के लिए उसमें कुछ कल्पना को और श्वास के साथ कुछ ऐसी गति तथा छन्द को भी सम्मिलित कर दिया जा सकता है जिसमें लयात्मक क्रिया हो जैसे बुलबुलों का बड़ा और छोटा होना ('बच्चों के लिए योग निद्रा' के अध्याय में योग निद्रा

को देखें), या एक बच्चे का झूले पर झूलना या एक नाव पर पानी का थपेड़े मारना या समुद्र तट पर लहरों के गिरने से पानी का फैल जाना इत्यादि। सूर्य नमस्कार के बाद हम लोग विभिन्न स्थितियों में और दृश्यावलियों के साथ सूर्योदय का, या सूर्य की ऊर्जा का बच्चे में प्रवेश करना और उसे स्फूर्ति प्रदान करने का मानस दर्शन करवा सकते हैं।

बच्चे अत्यंत कल्पनाशील और सुझावों के प्रति संवेदनशील होते हैं, इसलिए हम अपनी कल्पना का उपयोग कर उनकी कल्पना को प्रेरित कर सकते हैं। दूसरे शब्दों में कहें, तो विकल्पों की सीमा नहीं है और आप बच्चों के लिए योग निद्रा में कुछ भी कर सकते हैं; यह सूर्य नमस्कार के बाद हो या किसी भी समय में हो। योग निद्रा को आसन समूहों, जैसे, पशुओं के आसन या अक्षरों के आसन के बाद भी किया जा सकता है। उस समय संक्षिप्त योग निद्रा में उन विषयों से सम्बद्ध मानस दर्शन को सम्मिलित किया जा सकता है ताकि मानसिक योग शारीरिक योग से जुड़ जाये और बच्चे अपने व्यक्तित्व या अस्तित्व के विभिन्न पक्षों के बीच के सम्बन्ध का पूरा अनुभव प्राप्त कर सकें।

जब बच्चों का योग अभ्यासों से परिचय करा रहे हों या उनसे उनके विषय में चर्चा कर रहे हों तब नये शब्दों की अच्छी तरह व्याख्या करें, बिल्कुल उसी प्रकार जिस प्रकार एक कक्षा में नयी शब्दावली का परिचय देते समय करते हैं। वे अवधारणाओं को हमारी अपेक्षाओं से कहीं अधिक सरलता से ग्रहण कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, मानस दर्शन के पहले या दूसरे सत्र के बाद हम उनसे पूछ सकते हैं –

प्र: "जब तुम शवासन में लेटे हुए थे तब तुमने क्या देखा?"

उ: "चिड़ियाँ, अपना घर, इत्यादि।"

प्र: "तुमने वह सब कहाँ देखा?"

उ: "जंगल में/आसमान में/अपने सिर के अन्दर।"

प्र: "लेकिन मैंने तुम्हें इस कमरे बाहर जाते हुए नहीं देखा, तुम यहीं थे, तुमने उन्हें कहाँ देखा?"

उ: "अपने सिर के अन्दर।"

प्र: "हाँ, और उस स्थान को 'चिदाकाश' कहते हैं। क्या तुम्हें अपने सपने याद रहते हैं? हम उन्हें जिस स्थान पर देखते हैं, उसे 'चिदाकाश' कहते हैं। क्या तुम्हें वह शब्द याद है? (उसे ब्लैकबोर्ड पर लिख दें)। जब मैं उस शब्द का नाम लूँगी तब क्या तुम उसके अर्थ को समझोगे और याद रखोगे?" इत्यादि।

संकल्प, श्वास की सजगता तथा ऐसी ही अवधारणाओं को बच्चे प्रारम्भिक व्याख्या के बाद समझ सकते हैं। इस प्रकार शिक्षक एवं छात्रों, दोनों के लिए अवधारणाओं पर विचार करना और उन्हें समझना आसान हो जाता है जब हमारे पास उनके नाम हों।

सृजनात्मकता का विकास

योग निद्रा के अनेक लाभों के अतिरिक्त यह बच्चों में सृजनात्मकता का विकास करने की एक अद्भुत विधि है। हमलोग निम्नलिखित अभ्यास कर सकते हैं (7–17 वर्ष के विभिन्न वय के बच्चों के उपयुक्त)–

जंगल के मित्र से मुलाकात

सूर्य नमस्कार जैसे गत्यात्मक अभ्यास के बाद यह उपयुक्त है।

शवासन में लेट जाओ।

जमीन पर अपने शरीर का अनुभव करो। (इत्यादि)

अब अपने मन को एक चिड़िया के समान हवा में उड़ने दो।

हरे-भरे सघन वन की ओर उड़ जाओ।

तुम वृक्षों की फुनगियों को हवा से हिलते हुए देख सकते हो।

तुम उड़ते हुए पत्तियों, वृक्षों के बीच से होते हुए जंगल में जाते हो और जमीन पर पड़ी हुई एक डाल पर बैठ जाते हो।

चारो ओर देखो और आसपास की वस्तुओं पर ध्यान दो–पेड़-पौधे, फूल, पत्तियाँ और पशु-पक्षी।

तुम एक प्राणी को अपने पास देखते हो, एक चिड़िया या जानवर को, बिल्कुल स्पष्ट। देखो यह किस प्रकार का प्राणी है, इसकी आकृति *(विराम)*, इसका रंग *(विराम)*, इसका आकार *(विराम)*।

जब तुम उसे देखते हो तो तुम्हें ऐसा लगता है कि वह कुछ बोल रहा है और तुम उसकी भाषा को समझते हो।

वह क्या कह रहा है?

अरे! तुम उसकी भाषा बोल सकते हो।

उसके साथ कुछ बातचीत करो। *(विराम)*

उससे मित्रता करो। *(विराम)* तुम अपना नाम बताओ और उससे उसका नाम पूछो।

और क्या होता है?
अब, अपने उस 'वन मित्र' को याद रखो और उससे विदा लेते हुए पुन: अगली बार मिलने की व्यवस्था कर लो।
जिस प्रकार एक चिड़िया उड़कर अपने घर आ जाती है, उसी प्रकार तुम उड़कर अब अपने शरीर में चले आओ।
जमीन पर अपने शरीर का अनुभव करो। (इत्यादि)
जब तुम तैयार हो, तब उठकर बैठ जाओ (हो सके तो हथेलियों को रगड़ कर आँखों पर रखो)।
अपने बगल में बैठे हुए व्यक्ति की ओर घूम जाओ और उसे उस प्राणी के विषय में बताओ जिसे तुमने चिदाकाश में देखा था।
(कुछ लोगों को पूरे समूह की बातें सुनने के लिए चुना जा सकता है।)
उपर्युक्त योग निद्रा में बच्चा अपने ही प्राणी को देखता है, आपके द्वारा बताये गये प्राणी को नहीं, इसलिए वे अपनी कल्पना का उपयोग करते हैं। बच्चों की वय के अनुसार यदि स्कूल में किया जा रहा है तो कक्षा के विषयों का उपयोग कर या योग कक्षा के अनुसार अनुकूलित करते हुए यह कई प्रकार से किया जा सकता है। हम लोग योग निद्रा के द्वारा नियमित रूप से बच्चों को उनके 'वन मित्र' के पास भेज सकते हैं और उनके बीच चल रही मित्रता को विकसित कर सकते हैं। वे बच्चे जिनके 'गुप्त' या 'आन्तरिक' मित्र होते हैं, उनका एक स्वस्थ और क्रियाशील 'आन्तरिक संसार' होता है और वे एकाग्र चित्त और सुरक्षित वयस्क के रूप में विकसित होते हैं।
इस प्रकार, हम योग निद्रा का उपयोग बच्चे को अपने 'आंतरिक' या 'गुप्त' मित्र से परिचित कराने और चिदाकाश के उस 'आंतरिक मित्र' से आंतरिक सम्बन्ध का विकास करने के लिए कर सकते हैं; वह मित्र जिसके साथ उसे अपूर्व अनुभव हुए हों। जब शिक्षक स्वीकार करते हों कि यह 'ढोंग' या 'मिथ्या' नहीं है, तो यह बच्चे को आंतरिक वास्तविकता और आंतरिक जगत् को स्वीकार करने, आंतरिक तथा बाह्य जगत् के बीच अंतर करने योग्य बनाता है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से अकेले या इकलौते बच्चे के लिए यह विशेष रूप से स्वास्थ्यकर है। 'आंतरिक मित्र' या 'गुप्त मित्र' आंतरिक या उच्चतर 'स्व' का प्रकटीकरण है।

बच्चों में चिदाकाश के आंतरिक जगत् में 'देखने' की क्षमता का विकास करने के लिए मानस दर्शन के अभ्यास कराने चाहिए जिनका वर्णन 'धारणा दर्शन' (योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार द्वारा प्रकाशित) के चिदाकाश धारणा वाले अध्याय में किया गया है।

आंतरिक ब्लैकबोर्ड पर लिखना

कल्पना करें कि आप एक ब्लैकबोर्ड के सामने खड़े हैं।
वहाँ कुछ रंगीन खल्लियाँ रखी हुई हैं। गुलाबी रंग की खल्ली को उठा लें, उसके आकार और उसकी भुरभुराहट का अनुभव करें।
बड़े अक्षरों में अपना नाम बोर्ड पर लिखें।
इसे स्पष्ट रूप से देखें।
उस खल्ली को वापस रख दें और एक हरे रंग की खल्ली को उठा लें।
अपने नाम के नीचे अपना नाम/स्कूल का नाम/इत्यादि लिखें।
इसे स्पष्ट रूप से देखें।
हरी खल्ली को वापस रख दें और नीले रंग की खल्ली को उठा लें।
अपनी पसन्द की वस्तु/भोजन/गीत/मित्र/इत्यादि के नाम लिखें।
इसे स्पष्ट रूप से देखें।
अब खड़े हो जायें और आपने जो लिखा है उसके साथ पूरे बोर्ड को इस प्रकार देखें मानो आप उसकी छवि उतार रहे हों।
खल्ली की गंध का अनुभव करें।
अब अपने शरीर में उसी प्रकार वापस आ जायें जिस प्रकार एक चिड़िया उड़कर अपने घर आ जाती है।
जमीन पर अपने शरीर की स्थूलता का अनुभव करें।
अपने शरीर को अच्छी तरह तानें, अपनी अंगुलियों को हिलायें और उठकर बैठ जायें।

इसके बाद के अभ्यासों के लिए अधिक विस्तृत निर्देश दिये जा सकते हैं, बड़े बच्चों के लिए भी।

इसी प्रकार का अभ्यास नयी अभ्यास पुस्तिका के साथ किया जा सकता है –
नयी अभ्यास पुस्तिका को सूँघकर उसकी गंध का अनुभव करें।
उसकी जिल्द का स्पर्श करें और उसे देखें।

उसके पृष्ठों को पलटें और अंगुली से उनका अनुभव करें।
पृष्ठों पर अंकित रेखाओं को देखें, कैसा रंग है उनका?
पहले पृष्ठ के हाशिये पर '1' लिखें।
उसके नीचे, दूसरी पंक्ति में '2' लिखें।
उसके नीचे '3' लिखें।

इसी प्रकार वस्तुओं की सूची के साथ लिखें या वे जो स्मरण करना चाहते हैं, उनका सार लिखें।

उपर्युक्त और निम्नलिखित अभ्यास चित्रलिखित स्मृति (फ़ोटोग्राफ़िक मेमोरी) का विकास करने के लिए उपयोगी हैं।

इसी प्रकार का अभ्यास त्राटक (बच्चों के लिए योग की शिक्षा, खण्ड एक और 'ध्यान – तंत्र के आलोक में' पुस्तक में देखें) और मानस दर्शन (इसी अध्याय में देखें) को मिलाकर किया जा सकता है।

कल्पनाशक्ति और संवेदनशीलता को योग निद्रा के द्वारा विकसित करने के लिए बच्चों को कहा जा सकता है (जब वे शवासन में लेटे हुए हों)–

अनुभव करो कि तुम पृथ्वी पर पड़ी हुई एक टहनी या तना हो।
एक टहनी के रूप में तुम अपने शरीर के आकार का अनुभव करो।
पृथ्वी पर अपने भार का अनुभव करो।
अब बिना हिले हुए अपने टहनीरूपी शरीर पर चींटियों के रेंगने का अनुभव करो।
इस पर ध्यान दो कि चींटियों के चलने से कैसा अनुभव होता है?
अब एक तितली तुम्हारे शरीर पर आकर बैठ जाती है, कैसा अनुभव हो रहा है?
एक इल्ली (कैटरपिलर) तुम्हारे टहनीरूपी शरीर पर रेंग रहा है। कैसा है यह अनुभव?
अब एक चिड़िया तुम्हारे टहनीरूपी शरीर को चोंच में उठाकर हवा में उड़ जाती है।
कैसा अनुभव हो रहा है?
चिड़िया तुम्हारे टहनीरूपी शरीर को अपने घोंसले में ले जाती है।
वहाँ चिड़िया के बच्चे हैं। वे देखने में कैसे हैं? उनकी आवाज़ कैसी है? वे क्या कर रहे हैं?
अब अपने टहनी या तनारूपी शरीर को बच्चे वाले अपने शरीर में रूपांतरित कर लो और देखो कि तुम कैसा अनुभव कर रहे हो।

शिक्षक को देखना चाहिए कि बच्चों के लिए कौन-सा दृश्य या स्थितियाँ प्रासंगिक हैं। यदि उन्हें टहनी, इल्ली, चिड़िया या घोंसले का अधिक अनुभव नहीं है, तो उन्हें जूते, मोज़े, खिलौने, पेंसिल या ऐसी वस्तुओं के विषय में कहा जाना चाहिए जिससे वे परिचित हैं। योग शिक्षक के रूप में रचनात्मक होना और कक्षा के विषय को बच्चों के जीवन से जुड़ी परिस्थितियों या आवश्यकताओं पर आधारित होना आवश्यक है।

साक्षी भाव की सजगता का विकास

भाग 1

अपने मन को चिड़िया के समान ऊपर और कुछ दूर उड़ने दो।
तुम पृथ्वी पर पड़े हुए अपने शरीर को उसी प्रकार देख सकते हो जैसे कि वह किसी और का शरीर हो।
देखो तो, तुम कौन से वस्त्र पहने हुए हो।
अपने शरीर के आकार को देखो।
अपने हाथों और पैरों की स्थिति को देखो।
अपने चेहरे के भाव को देखो, इत्यादि।
तुम्हें कैसा अनुभव होता है?

भाग 2

जब वे भाग 1 के अभ्यास से परिचित हो जायें तब उसे दोहरायें और उसमें यह जोड़ दें–

स्वयं को वह सब करते हुए देखें जो आप प्रतिदिन करते हैं, जैसे अपने दाँतों को साफ करना/स्नान करना/भोजन करना/टी.वी. देखना/ इत्यादि।

शिक्षक प्रत्येक सत्र में उपयुक्त और विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का उपयोग कर सकते हैं।

तुम कैसे दिखते हो? तुम कैसा अनुभव करते हो?

भाग 3

जब वे सरलता से भाग 2 को करने लगे तब भाग 1 करें और उसमें यह जोड़ दें–

तुम स्वयं को अपने मित्र के साथ खेलते हुए या बातें करते हुए या कुछ और करते हुए इस प्रकार देखो जैसे कि तुम अपना एक वीडियो देख रहे हो। तुम हास्यास्पद लग रहे हो या गम्भीर?

भाग 4

यह विशेष रूप से उन बच्चों के लिए उपयुक्त मानस दर्शन है जो अपने माता-पिता से दूर छात्रावास में रहते हैं और उनकी कमी अनुभव करते हैं।
अपने मन को एक चिड़िया की भाँति उड़कर अपने घर में जाने दो जहाँ तुम्हारे माता-पिता रहते हैं।
एक चिड़िया की तरह सड़कों को देखो।
आसमान से घर को देखो।
अब तुम अपने घर के सामने वाली सड़क पर हो।
तुम अपने घर के मुख्य द्वार को देखते हो।
तुम्हारे माता-पिता मुख्य द्वार पर हैं।
तुम देख सकते हो कि वे तुम्हें देखकर मुस्करा रहे हैं, वे तुम्हें प्यार करते हैं और तुम्हें देखकर खुश हैं।
तुम दौड़कर उनके पास जाते हो और वे तुम्हें गले से लगा लेते हैं।
जब वे तुम्हें गले से लगाते हैं तो तुम उनके शरीर की गर्मी का अनुभव करो, उस अनुभव का आनन्द उठाओ।
यदि बच्चों की आँखों में आँसू आ जाते हैं, तो आने दें।
उन्हें स्पष्ट रूप से देखें कि वे कौन से वस्त्र पहने हुए हैं?
तुम सब घर के अन्दर जाते हो।
पहले और अन्य कमरों को स्पष्ट रूप से देखो।
अब तुम अपने माता-पिता के साथ बैठकर समय व्यतीत करते हो।
शायद रसोई घर में, बगीचे में, खेलते हुए या एक साथ टी.वी. देखते हुए।
वे क्या कहते हैं?
तुम क्या कहते हो?
अभी तुम उन लोगों के साथ रहो, हर बात को स्पष्ट रूप से देखो और अनुभव करो।
अब वापस आने के लिए तैयार हो जाओ। ध्यान दो कि अब तुम कैसा महसूस कर रहे हो।

और यह स्मरण रखो कि तुम जब चाहो, अपने चिदाकाश में उनके साथ रह सकते हो।

अब उड़कर अपने शरीर में उसी प्रकार वापस लौट आओ जिस प्रकार चिड़िया अपने घोंसले में लौट आती है।

यह उस बच्चे के लिए भी उपयुक्त है जिसने अपनी माता, पिता या किसी सम्बन्धी को खो दिया है। उनसे संबंधित विचारों से बचने का प्रयास करने के स्थान पर वे योग निद्रा के माध्यम से उनके साथ बिताये गये सुखद क्षणों को पुन: स्मरण कर ऊर्जा और उनकी स्मृति से पोषण का अनुभव प्राप्त कर सकते हैं। यदि वे किसी प्रियजन की कमी का अनुभव करते हैं तो इसे तब कर सकते हैं जब वे रात्रि के समय सोने जाते हैं। यह बच्चे के मन पर मरहम का काम करेगा और उसके स्वस्थ तथा संतुलित व्यक्तित्व के विकास में मदद करेगा।

मानस दर्शन की क्षमता का विकास

मानस दर्शन की क्षमता का विकास करने की एक अच्छी विधि यह है कि (प्रारम्भ में) परिचित वस्तुओं को चुना जाये, जैसे अपना घर (यह हर उम्र के लोगों के उपयुक्त है, वयस्कों के लिए भी) –

अब तुम उस घर का मानसिक चित्र लेने जा रहे हो जहाँ तुम रहते हो।
अपने मन को ऊपर और दूर उड़ने दो।
तुम पाते हो कि तुम अपने घर के सामने वाली सड़क पर खड़े हो।
तुम इसके सामने का हिस्सा देख रहे हो, वहाँ दीवार है या काँटेदार तार लगा हुआ है?
यदि ऐसा है तो तुम उसके पार देख सकते हो। वहाँ खुला मैदान है या बगीचा है?
गाड़ी के जाने का रास्ता है या गैराज है?
घर के सामने क्या है, उसे स्पष्ट रूप से देखें।
अब घर के आकार को देखें।
फ्लैट है या बंगला है?
एक कॉटेज है या छोटा घर?
अपने घर को अपने मन में स्पष्ट रूप से देखो।
इसका रंग कैसा है?
इसके मुख्य द्वार को देखो।
खिड़कियों को देखो। छत कैसी है?

क्या वहाँ गाड़ी के जाने का रास्ता है, गैराज है, बगीचा है?

सब कुछ अच्छी तरह देखो।

अब तुम अपने घर का चित्र ले रहे हो। क्लिक्!

तुम सब कुछ एक साथ देखते हो, एक चित्र की तरह।

उस चित्र को अपने पास रखो, अपने चिदाकाश में।

और अब एक चिड़िया जिस प्रकार अपने घर लौटती है उसी प्रकार अपने शरीर में वापस लौट जाओ।

चित्र को वापस लाओ।

जमीन पर अपने शरीर का अनुभव करो।

अपने हाथ-पैर की अंगुलियों को मोड़ो, शरीर को अच्छी तरह तानो।

जब आप तैयार हों तो धीरे से उठते हुए आँखों को बंद ही रखें।

गर्म हथेलियों को आँखों पर रखें।

बिना किसी की ओर देखे या किसी से बोले, तुमने चिदाकाश में अपने घर का जो चित्र देखा था उसकी तस्वीर बनाना आरम्भ करो। अपने बगल में रखे हुए कागज पर तस्वीर बनानी है (अभ्यास के पूर्व ही प्रत्येक बच्चे की बगल में कागज और चित्रकारी के सामान तैयार रखें)।

तुमने अपने मन में जो देखा उसे बिना किसी रबर की मदद से शीघ्रतापूर्वक चित्रित करने का प्रयास करो (1 से 10 मिनट के अन्दर)।

कोई बात नहीं करनी है, इस पर ध्यान नहीं देना है कि दूसरे क्या कर रहे हैं।

तुमने अपने चिदाकाश में जो देखा केवल उसे चित्रित करना है, अपने घर को।

अब शिक्षक यह देखने के लिए कि बच्चे तस्वीर ही बना रहे हैं, दूसरों को बाधा नहीं पहुँचा रहे हैं, चुपचाप पूरे कमर में चक्कर लगा सकते हैं। यदि बच्चे झिझक रहे हों, तो शिक्षक फुसफुसा कर उन्हें प्रोत्साहित करने के लिए इस प्रकार कह सकते हैं–

क्या सामने दीवार है? उसे चित्रित करो।

पूरे भवन की आकृति कैसी है? शाबाश।

छत कैसी है? शाबाश।

मुख्य द्वार किधर है, खिड़कियाँ कहाँ हैं? इत्यादि।

रूलर और रबर के उपयोग का निषेध करें। रचनात्मकता तभी आयेगी जब मुक्तहस्त चित्रण का अभ्यास किया जायेगा।

समाप्ति के पूर्व उन्हें चेतावनी दें–

चित्रांकन को समाप्त करने में अब दो मिनट शेष हैं।
यह सुनिश्चित कर लो कि तुमने पूरे घर की तस्वीर बनाई है, छत, इत्यादि।
समय समाप्त हो गया है, पेंसिलें नीचे रख दो, चित्रांकन बन्द कर दो।
अब अपने चित्र को देखो, उसे देखकर तुम्हें कैसा अनुभव हो रहा है।
अब अपने चित्र के साथ उठकर खड़े हो जाओ और ऐसे बच्चे के पास जाओ जिसके घर को तुमने पहले नहीं देखा हो।
उनके साथ बैठो और उन्हें अपना घर दिखाओ और अपने चित्र के विषय में विस्तार से बताओ। जब एक बच्चा समाप्त कर ले तब दूसरा अपने चित्र के विषय में बता सकता है।

यह अभ्यास बच्चे में मानस दर्शन करने, मानस दर्शन को चिदाकाश के सूक्ष्म स्तर से बाह्य, स्थूल, भौतिक स्तर पर रूपांतरित करने की क्षमता का विकास करता है। वे अपने आंतरिक अनुभवों को अभिव्यक्त करना भी सीखते हैं। यह उनमें कम परिचित लोगों के साथ बातचीत करने के लिए आत्मविश्वास उत्पन्न करने में मदद करता है। (ऐसे व्यक्तियों के साथ जिनके घर को तुमने नहीं देखा है) ऐसे विषयों पर भी वार्तालाप करने की क्षमता का विकास करता है जिसमें व्यक्तिविशेष की रुचि नहीं है। यह बच्चों में अपने आन्तरिक जगत् में जो उन्होंने देखा है उसे अभिव्यक्त करने का आत्मविश्वास प्रदान करता है।

बच्चों को प्राय: यह कहना उपयोगी होता है कि वे अपनी बगल में बैठे हुए बच्चों या व्यक्ति की ओर घूम जायें और उनसे अपने अनुभवों को बाँटे या बतायें। इससे बच्चों को बातें करने का अवसर, अपनी उत्तेजनाओं और कुछ करने के उत्साह के विषय में अभिव्यक्त करने का अवसर मिलता है, जो वे अपनी कक्षा में करना चाहते हैं। यह उन्हें इन विषयों पर बात करने की झिझक से बाहर लाने में भी मदद करता है।

अनेक बार छोटे बच्चे जब वयस्कों से अपनी किसी कल्पना (जिसका अनुभव उन्हें अपने चिदाकाश में हुआ है) के विषय में बताते हैं, तो वयस्कों की प्रतिक्रिया इस प्रकार होती है, 'झूठ नहीं बोलो। यह केवल तुम्हारी कल्पना है, यह वास्तविक नहीं है।' ऐसी बातें अत्यंत प्रभावशाली ढंग से बच्चे के अंतर्जगत् के अनुभव को अभिव्यक्त करने की क्षमता को समाप्त कर देती हैं और वे अपने बाद के जीवन में ऐसे विषयों पर बात करने से झिझकते हैं। योग कक्षा में उन्हें अपने अंतर्जगत् के अनुभवों को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करने पर उन्हें यह समझ में आता है कि केवल वे ही अपने अंतर्जगत् को नहीं देख रहे हैं,

बल्कि और भी बच्चे ऐसा कर रहे हैं। इस प्रकार उनमें अपने आंतरिक अनुभवों पर विश्वास करने का आत्मविश्वास उत्पन्न हो सकता है।

जब बच्चे या अन्य व्यक्ति अपने अंतरानुभव के विषय में बात करते हैं तो उनकी बातों को कुछ प्रोत्साहन भरे शब्दों और मुस्कान के साथ शान्तिपूर्वक सुनना सबसे अच्छा होता है। कभी भी उसकी समीक्षा या विश्लेषण नहीं करना चाहिए, केवल उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। इस प्रकार बच्चों का विकास होगा और स्वयं अपने अनुभव पर उन्हें आत्मविश्वास होगा। प्राय: उनकी बातों को सुनने पर शिक्षक को भविष्य में करवाये जाने वाले मानस दर्शन के लिए कुछ सुझाव या विचार प्राप्त हो सकते हैं।

अनुशासन के विषय में कुछ शब्द

यद्यपि बच्चों को अपने अनुभवों को व्यक्त और प्रदर्शित करने देना अच्छा है, लेकिन उन पर शिक्षक का नियंत्रण होना चाहिए। कभी-कभी योग की कक्षा कोलाहलपूर्ण हो सकती है। बच्चे सिंहगर्जनासन में सिंह के समान गर्जन करने लगते हैं और आनन्द तथा उत्तेजना के कारण कोलाहल करते हैं। बिना दूसरों को परेशान किये हुए, जब उचित हो उन्हें शोर करने देना चाहिए। लेकिन योग निद्रा या ध्यान के दौरान इस बात पर बल देना चाहिए कि उस समय कोई शोर नहीं करेगा और न ही कोई एक-दूसरे का स्पर्श करेगा। जिस समय अंतर्मुख होने के लिए शान्त रहना आवश्यक है, उस समय उसके लिए प्रोत्साहित करना चाहिए। वे बच्चे जो समस्या उत्पन्न करते हैं, जो दूसरों को विचलित करना पसन्द करते हैं उन्हें शिक्षक के निकट बैठने के लिए कहना चाहिए ताकि शिक्षक निर्देश देते समय प्रत्यक्ष रूप से उन्हें देखते रहें मानो कमरे में केवल वे ही हैं, कोई और नहीं। जब वे अत्यधिक बेचैन हो जायें तो प्यार से अपने हाथ को उसके घुटने पर रख दें (छोटे बच्चों पर, किशोरों पर नहीं)। आपका शान्तिपूर्ण स्पर्श उन्हें स्थिर होने में सहायता करेगा। जब वे उस प्रकार का आचरण करने लगते हैं जैसा आप चाहते हैं तो अपनी मीठी मुस्कान से, प्रोत्साहन भरे शब्द से, एक छोटा-सा उत्तरदायित्व देकर उन्हें पुरस्कृत कीजिए। उन्हें अभ्यास का प्रदर्शन करने के लिए कहा जा सकता है, लेकिन वे ज्यों-ही फिर से परेशान करने लगें, उन्हें तुरंत कक्षा से बाहर भेजा जा सकता है। जब वे बहुत अच्छा व्यवहार करते हैं तब उन्हें प्रदर्शन के बाद अन्य बच्चों के बीच में भेजा जा सकता है और उस बच्चे की सहायता करने के

लिए कहा जा सकता है जो ठीक से अभ्यास नहीं कर पा रहा है। इससे उन्हें दूसरों का ध्यान आकृष्ट करने और उत्तरदायित्व निभाने का अवसर मिलेगा और इस प्रकार बन्दर जैसा उनका मन सकारात्मक कार्य में व्यस्त रहेगा तथा वे अपनी बुद्धि एवं ऊर्जा का अधिक सकारात्मक ढंग से उपयोग करना सीखेंगे। (समस्या उत्पन्न करने वाले बच्चे प्रायः तीक्ष्ण बुद्धि वाले होते हैं।)

यदि कक्षा बड़ी हो तो शिक्षक संकेत देने के लिए किसी उपकरण का प्रयोग कर सकते हैं, जैसे ऑफिस की घंटी, किसी दूसरे प्रकार की घंटी या अलार्म घड़ी। जब कक्षा में अत्यधिक कोलाहल होने लगे और स्थिति हाथ से निकलने लगे तो उनका ध्यान आकृष्ट करने का अच्छा उपाय यह है कि कोई आसान खेल प्रारम्भ कर दिया जाये, जैसे, 'साइमन कहता है'– शिक्षक को 'हाथ सिर पर' कहते हुए हाथों को सिर पर रख लेना है। इसी प्रकार घुटनों, कन्धों आदि पर हाथों को रखते हुए वही कहना है। उसके बाद हाथों को कहीं और रखना है और कहना है, 'हाथ सिर पर'। जो लोग गलत स्थान पर हाथ रखें उन्हें खेल से बाहर करना है। धीरे-धीरे जब सभी बच्चे खेलने लग जायें तो हम लोग सत्र को जारी रख सकते हैं। बच्चे इस सरल खेल को पसन्द करते हैं और यह उनके ध्यान को तुरंत कक्षा की ओर वापस ले आता है।

बच्चों को एक गतिविधि से दूसरी में शीघ्रता और शान्ति से ले जाने एक अन्य तरीका यह है कि यदि चित्रांकन करवाना है तो उसके लिए उन्हें बैग से कागज और रंगों को निकालने के लिए कुछ इस प्रकार कहा जा सकता है, 'अब हम लोग चित्रांकन करेंगे। जब तक मैं पाँच गिनता हूँ तब तक तुम लोग अपने कागज/कॉपी और पेंसिल/ फ़ेल्ट पेन निकाल कर तैयार होकर शान्ति से बैठ जाओ।' उसके बाद धीमी गति से किन्तु ऊँची आवाज में शिक्षक गिनती प्रारम्भ करेंगे, '1, 2, 3, $3^{1/2}$, 4, $4^{1/2}$, $4^{3/4}$,...', और यह देखेंगे कि वे किस प्रकार अपना कार्य कर रहे हैं तथा गिनती की गति के साथ किस प्रकार तालमेल बैठा रहे हैं। यदि बड़े बच्चे तैयार हो गये हों और छोटे बच्चों को कठिनाई हो रही हो, तो हम लोग बड़े बच्चों को गिनती के बीच में ही छोटों की सहायता करने के लिए कह सकते हैं। गिनती '4, 5/8, 5! जारी रखते हुए कहते हैं, अब पेंसिल/पेन नीचे, आँखें ऊपर!' इस प्रकार की गिनती का कभी भी उपयोग किया जा सकता है, जैसे ध्यान के अभ्यास के लिए तैयार होकर बैठने के लिए या अगले आसन में जाने के लिए या प्रारम्भिक स्थिति में आने के लिए या कक्षा को समाप्त करने के लिए।

योग निद्रा के बाद

बच्चों को योग निद्रा के बाद चित्रांकन के लिए कहना उनमें कल्पनाशीलता, आत्म-अभिव्यक्ति, रचनात्मकता एवं आत्मविश्वास का विकास करने के लिए अच्छा है। हम लोग उन्हें चित्रांकन/शिल्पकला/रचनात्मक क्रियाओं की कक्षा के बाद या अगले सत्र में शवासन में लेट जाने के लिए और उसके बाद अपने चित्र/वस्तु में प्रवेश कर उसका विश्लेषण करते हुए उसमें होने वाले परिवर्तन/विकास को देखने के लिए कह सकते हैं। इसके बाद वे अपने चित्र/शिल्पकला पर और अधिक कार्य कर सकते हैं (दूसरे रूप में भी प्रस्तुत कर सकते हैं – भाग 2 के रूप में)। यह प्रक्रिया वयस्कों तथा उन लोगों के लिए उपयोगी है जो सृजनात्मक क्षेत्र में हैं।

इसी प्रकार, बच्चों को एक कविता या लघुकथा लिखने के लिए या मूकाभिनय करने या अभिनय करने पर हुए अनुभव को व्यक्त करने के लिए कहा जा सकता है। उन्हें चित्रांकन या लिखने का विकल्प दिया जाना चाहिए, क्योंकि सभी एक समान स्वयं को अभिव्यक्त नहीं कर सकते हैं।

अतिरिक्त अभ्यास

निम्नलिखित मानस दर्शन अवलोकन, सजगता तथा स्मरण शक्ति के विकास के लिए उपयुक्त हैं। शवासन में लेट जाने के बाद, प्रारम्भिक तैयारियों के साथ बच्चों को निम्नलिखित निर्देश दें –

1. कल्पना करो कि तुम अपने कमरे में अपने बिस्तर पर लेटे हुए हो। अपने नीचे बिस्तर की कोमलता और दृढ़ता का अनुभव करो। अब कल्पना करो कि तुम अपने कमरे की छत की ओर देख रहे हो। तुम्हें क्या दिखाई दे रहा है? यह किस रंग का है? क्या वहाँ कोई दरार या चिप्पी है?
   क्या छत से कोई प्रकाश-स्रोत या पंखा झूल रहा है? छत में और क्या दिखाई दे रहा है?
   अब दीवारों को देखो। वे किस रंग की हैं? दीवारें किस प्रकार की हैं?
   खिड़कियों को देखो। वे कमरे में कहाँ पर हैं? वे खुली हैं या बंद हैं?
   उन पर पर्दे लगे हैं या जालियाँ हैं?
   दीवारों पर कुछ टँगा है क्या : कोई चित्र या पोस्टर?
   अपने कमरे के दरवाज़े को देखो। क्या दरवाज़े पर कुछ टँगा हुआ है?
   ध्यान दो कि वहाँ कौन सा उपस्कर रखा है। एक आलमारी?

क्या उस पर कुछ रखा या चिपका हुआ है?
क्या वहाँ एक मेज रखी है? ठीक से देखो, मेज पर क्या रखा हुआ है।
तुम्हारी पुस्तकें, खिलौने, कलम, कंघी, तुम्हें क्या दिख रहा है?
अब फ़र्श को देखो, यह कैसा है? इसका रंग कैसा है? क्या इस पर कोई कालीन या चटाई है?
क्या फ़र्श पर कुछ और भी है?
क्या तुम पलंग के नीचे देख सकते हो? वहाँ तुम क्या देख रहे हो? जूते, बक्से, धूल?
अब अपने कमरे में चारों ओर सावधानी से देखो और ध्यान दो कि क्या ऐसी कोई वस्तु है जिस पर अब तक तुम्हारा ध्यान नहीं गया हो।
अपने कमरे के चित्र को अपने मन/चिदाकाश में स्पष्ट रूप से रख लो।
धीरे से अपने भौतिक शरीर में वापस लौट आओ, अपने शरीर को जमीन पर लेटा हुआ अनुभव करो।
जब तुम तैयार हो, तो उठकर बैठ जाओ और हथेलियों को रगड़ कर आँखों पर रख लो।

जब बच्चे बैठ जायें, तो उन्हें कहें –

जब तुम अपने घर जाओगे तब इस अभ्यास को दोहराओगे।
सचमुच अपने कमरे में चारों ओर देखना।
अपने बिस्तर से जो कुछ देख सकते हो, उन पर ध्यान देना।
विशेष रूप से उन वस्तुओं पर ध्यान देना जिन्हें तुम अपने चिदाकाश में देखना भूल गये थे और उन वस्तुओं को अपने कमरे के मानसिक चित्र में सम्मिलित कर लो, क्योंकि अगली कक्षा में हम पुन: यह अभ्यास करेंगे और देखेंगे कि तुम कितना स्मरण रख सकते हो। इससे तुम्हें वास्तव में चित्रलिखित स्मृति का विकास करने में सहायता मिलेगी।

इस अभ्यास को समय-समय पर कुछ प्रकारांतरों के साथ दोहराया जा सकता है, जैसे अपने भाई/बहन/माता-पिता/मित्रों को अपने कमरे में देखो। वे क्या कर रहे हैं? तुम लोग साथ मिलकर क्या कर रहे हो?

या –

अपने कमरे को गन्दा और अव्यवस्थित देखो। अब मानसिक रूप से उसे साफ और व्यवस्थित करो। मानस दर्शन में स्वयं को यह सब करते हुए देखो।

2. कल्पना करो कि तुम प्रतिदिन के समान प्रात: स्कूल जा रहे हो।
   घर से बाहर निकलने पर वह कौन-सी वस्तु है जिसे तुम देखते हो या कौन व्यक्ति है जिससे तुम मिलते हो?
   उसके बाद आगे बढ़ने पर मार्ग में तुम और क्या देखते हो?
   तुम बस, गाड़ी, साइकिल या पैदल जैसे भी जाते हो, स्कूल के रास्ते को याद रखो।
   उन सभी वस्तुओं को याद करो और देखो जिन्हें तुम प्रतिदिन देखते हो।
   तुम किस कोने पर घूमते हो? रास्ते को पार करते हो? मित्रों से मिलते हो?
   क्या तुम किसी विशेष घर, बगीचे या दूकान के सामने से जाते हो?
   क्या तुम प्रतिदिन किसी स्थान विशेष पर किसी कुत्ते या व्यक्ति को देखते हो?
   अपने स्कूल के रास्ते को पुन: देखो और उन सभी वस्तुओं पर ध्यान दो जिन्हें तुम पार करते हुए जाते हो। प्रतिदिन उसी क्रम में।
   जब तुम स्कूल के निकट पहुँचने लगते हो तो क्या देखते हो?
   तुम स्कूल भवन के निकट पहुँच कर उसे ध्यान से देखो।
   स्कूल के निकट पहुँच कर प्राय: तुम्हें कैसा अनुभव होता है?
   किन मित्रों को स्कूल के गेट पर देखते हो?
   स्कूल परिसर के अन्दर पहुँच कर तुम क्या करते हो?
   अब तुम स्कूल पहुँच गये हो, हम अपने अभ्यास को समाप्त कर रहे हैं।
   इस पर ध्यान दो कि अभी तुम्हें कैसा अनुभव हो रहा है।
   अब धीरे से अपने शरीर में उसी प्रकार लौट आओ जिस प्रकार एक चिड़िया अपने घर लौट आती है। (इत्यादि)
   अभ्यास को सामान्य ढंग से समाप्त कर दें।
   इस अभ्यास को वर्ष के विभिन्न समयों में दोहराया जा सकता है, ताकि वे इस बात पर ध्यान दे पायें कि वर्ष के विभिन्न समयों में वातावरण किस प्रकार बदलता है।
3. इसे स्कूल से घर लौटने के लिए भी किया जा सकता है। यह बिल्कुल भिन्न होगा क्योंकि स्कूल से लौटने पर बच्चा जो अनुभव करता है वह भिन्न ही होता है। उन्हें ऐसा करने के लिए कहना और वे क्या अनुभव करते हैं इस पर ध्यान देना, उन्हें अपने अस्तित्व की बिल्कुल अलग अनुभूति के प्रति अधिक सजग बना देता है। यह उन्हें अपनी आंतरिक अनुभूतियों के प्रति अधिक सजग बना देता है।

4. इस अभ्यास को किसी विशेष स्थान के विशेष मार्ग के लिए भी किया जा सकता है, जैसे बच्चे एक साथ कहीं भ्रमण करने गये हों। उसके बाद वे उसका चित्र बना सकते हैं या उसके विषय में लिख सकते हैं।
5. इसका उच्चतर अभ्यास, और बड़े बच्चों के लिए भी किया जा सकता है। स्कूल जाने और वहाँ से लौटने का मानस दर्शन दो अलग सत्रों में किया जा सकता है, इसे तीव्र गति से भी किया जा सकता है, दोनों यात्राएँ करें और दोनों यात्राओं दौरान या उसके अंत में हुए अनुभवों की तुलना करें।
6. विशेष रूप से बड़े बच्चों के लिए पूरे दिन की समीक्षा करवायी जा सकती है। इसके विषय में पहले उनसे बात की जानी चाहिए ताकि वे उस अवधारणा को और क्या करना है, इसे समझ लें (विस्तृत जानकारी के लिए अंग्रेजी पुस्तक योग साधना पैनोरमा, खण्ड 2 को देखें)।

   बच्चों को सामान्य ढंग से शवासन में लेटने के लिए कहें।

   शवासन में लेटने के ठीक पहले आपने जो किया है, उसे याद करें, यह ... हो सकता है।

   स्मरण करें कि उसके पहले आपने क्या किया।

   स्मरण करें कि उसके पहले क्या हुआ।

   जो भी हुआ, उन सब को याद करते जायें, एक से पहले क्या हुआ, उससे पहले क्या हुआ, मानो आप किसी वीडियो/चलचित्र आदि को देख रहे हैं, लेकिन पीछे की ओर जाते हुए।

   याद करें कि उस क्षण आपने क्या अनुभव किया।

   उन सभी बातों को याद करने का प्रयास करें जो आपके सोकर उठने के समय से हुईं।

   और याद करें कि आप जाग गये थे और अपने बिस्तर में लेटे हुए थे।

   याद करें कि उस समय आपने कैसा अनुभव किया था।

धीरे-धीरे बच्चों को सामान्य ढंग से बहिर्मुख करें।

यह अभ्यास नियमित रूप से (बच्चों और वयस्कों द्वारा) किया जा सकता है और वे पायेंगे कि घटित होने वाली प्रत्येक घटना के प्रति सजगता बढ़ती जाती है; स्वयं अपने प्रति सजगता, उनकी प्रतिक्रियाएँ, विस्तृत विवरण, इत्यादि। जब वर्तमान में घटनाएँ वस्तुत: घटित होती रहेंगी तब यह अवलोकन उनकी सजगता में सुधार लायेगा।

बच्चों की किसी विशेष समस्या से उबरने में मदद करने के लिए एक बच्चे या पूरे समूह को योग निद्रा करवायी जा सकती है, लेकिन एक बच्चे या पूरे समूह की समस्याएँ समान होनी चाहिए। उदाहरण के लिए, ऐसा बच्चा जिसे अन्य लोगों के साथ मिलने-जुलने में कठिनाई होती है, उसे अन्य लोगों के साथ सहजतापूर्वक और सामन्जस्य के साथ खेलने का, अन्य लोगों के साथ आनंद उठाने का, दूसरों का सहयोग करने और प्रसन्न होने का मानस दर्शन करने के लिए कहा जा सकता है। इस विधि से वे कठिन स्थितियों में अच्छा करने का अभ्यास कर सकते हैं और अपने अन्दर आत्मविश्वास उत्पन्न कर सकते हैं।

परीक्षा के पहले उन्हें ऐसा मानस दर्शन करने के लिए कहा जा सकता है कि वे सरलतापूर्वक अध्ययन कर रहे हैं, उनकी पुस्तकों का ज्ञान उनकी आँखों और मस्तिष्क की ओर प्रवाहित होता जा रहा है। उसके बाद वे यह मानस दर्शन कर सकते हैं कि वे परीक्षा भवन में बैठे हुए हैं, प्रश्न-पत्र को पढ़ रहे हैं और मुस्करा रहे हैं, और सरलतापूर्वक सही उत्तर लिख रहे हैं। उसके बाद वे मानस दर्शन कर सकते हैं कि वे अपने अंक-पत्र या अंक-पट को पढ़ रहे हैं और प्रसन्न लग रहे हैं क्योंकि उन्होंने अच्छा किया है। इस प्रकार वे अपनी सकारात्मक छवि का विकास कर सकते हैं और दृश्य संकल्प का उपयोग कर सकते हैं। परीक्षा के पहले किसी भी काल्पनिक विषय पर योग निद्रा करने से परीक्षाजन्य तनाव दूर हो सकता है।

संकल्प

संकल्प वयस्कों के लिए जितना अच्छा है उतना ही बच्चों के लिए भी अच्छा है ('योग निद्रा' देखें)। बड़े बच्चे इसे अधिक अच्छी तरह समझ सकते हैं। वे एक संक्षिप्त सकारात्मक वाक्य में अन्तर्निष्ठ अपने लक्ष्य को, जो उनका संकल्प है, मानसिक रूप से योग निद्रा के अभ्यास के दौरान तीन बार उसे दोहरा सकते हैं। यदि योग निद्रा लम्बी है तो तीन बार प्रारम्भ में और तीन बार अंत में दोहराया जा सकता है। बच्चों को अपने संकल्प का मानस दर्शन करने के लिए कहा जाता है, मानो वह घटित हो चुका हो; जैसा कि ऊपर के अभ्यास में बताया गया है। वे इसे पुष्टिकारक 'पंक्ति' के रूप में लिख सकते हैं, न कि स्कूल में लिखवाये जाने वाली उबाऊ और हानिकारक 'पंक्ति' के रूप में – 'मैं शैतानी नहीं करूँगा' – जिसका कभी सकारात्मक प्रभाव नहीं होता है, बल्कि

प्रतिरोध और स्कूल के प्रति अरुचि में वृद्धि होती है। आप कल्पना कर सकते हैं कि यह लिखने का क्या प्रभाव होगा – 'मैं भला और प्यारा हूँ'।

इन्द्रियों को अनुभव करना

बच्चों के लिए चिदाकाश में अपनी इन्द्रियों के सभी अनुभवों को योग निद्रा में सम्मिलित करना उपयुक्त होगा। दृश्य वस्तुओं को देखने के साथ-साथ उन्हें वस्तुओं को चखने के लिए कहा जा सकता है, जैसे पानी, दूध, आइसक्रीम, नमकीन चिप्स, कोका कोला, समुद्र का जल, अपनी रुचि का भोजन, अपनी रुचि के फल या सब्ज़ी, इत्यादि। उन्हें कुछ वस्तुओं की गंध का अनुभव करने का भी मानस दर्शन करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे रसोई घर में पक रहे उनकी रुचि का भोजन, बगीचे में गुलाब के फूल, ताज़ी कटी हुई घास, संतरा, कोई अन्य पसन्दीदा फल, नयी पाठ्य-पुस्तकें, रबर और पेंसिलें, गन्ध वाले वस्त्र, गर्म पानी से स्नान के बाद साबुन की गंध इत्यादि।

उन्हें विभिन्न ध्वनियों को सुनने के लिए कहा जा सकता है, जैसे स्कूल की घंटी, अलार्म घड़ी, टी.वी., अपनी रुचि के गाने, सड़क पर सवारियाँ, रसोई घर में काम कर रही माँ, कपड़ों की धुलाई, अपनी गाड़ी, साइकिल की घंटी इत्यादि।

उन्हें वस्तुओं के स्पर्श का अनुभव करने के लिए कहा जा सकता है, जैसे पैरों के नीचे समुद्र का गीला किनारा, जाड़े के मौसम में ठंढी जमीन, कोमल कालीन, गर्म पानी, ठंढा पानी, बिल्ली के मुलायम बाल, कुत्ते के रोंयें, चिकना प्लास्टिक, रुखड़ा पत्थर, चिपचिपा गोंद या शहद इत्यादि।

जो बच्चे कम अनुभवी हैं, उनके लिए इन्द्रियों के मानस दर्शन के पूर्व अनुमान लगाने वाले खेलों की व्यवस्था की जा सकती है, जैसे आँखों पर पट्टी बाँधकर दो से पाँच पदार्थों को सूँघकर उन्हें बताना है कि वे क्या हैं। बड़े बच्चे उन्हें लिख सकते हैं। एक झोले में चार से छः विभिन्न प्रकार की वस्तुओं को रख दिया जाये और बच्चों को उसमें हाथ डालकर स्पर्श के द्वारा बताना होगा कि वे क्या-क्या हैं, जैसे कृत्रिम रोंयेंदार वस्तु, सरेस कागज, प्लास्टिक की कलम, धातु की वस्तु (चम्मच), फल इत्यादि।

परिचित ध्वनियों को एक कैसेट में रेकॉर्ड कर लें और प्रत्येक ध्वनि के पहले एक संख्या बोलें। इसे चलाएँ, बच्चों को सुनना है, संख्या लिखनी है और बताना, लिखना या चित्रित करना है कि वह किसकी ध्वनि है।

सोने से पहले

माता-पिता या किसी छात्रावास में बच्चों की देखभाल करने वालों के लिए यह बहुत आसान है कि वे उन्हें रात में सोने से पहले बच्चों की कहानी पढ़कर सुनाएँ; वे बिस्तर पर भी हो सकते हैं। कहानी पढ़ना आरम्भ करें और जब यह समाप्त हो जाये, तो उन्हें कहें कि वे जब सोने लगें तो उस कहानी के विषय में सोचें। या कहानी के प्रारम्भिक अंश को सुनाएँ और उसका अंत कैसा होगा इसके विषय में वे सोच सकते हैं। योग की कक्षा में हम एक कहानी का प्रारंभिक अंश कह या पढ़ सकते हैं और बच्चों को यह कल्पना करने के लिए कह सकते हैं कि कहानी किस प्रकार आगे बढ़ेगी और उसका अंत कैसा होगा। उनकी सहायता के लिए कुछ सुझाव दिये जा सकते हैं, जैसे "कुछ और भी आया, यह एक... था।" या "वे सभी... गये और... किया।" "उसके बाद क्या हुआ?" "...और अंतत: वे सभी...।" अनेक उपयोगी सुझाव पढ़ी गयी कहानी पर और बच्चों के विषय में हमारी जानकारी पर निर्भर करेंगे; वे किस स्तर पर हैं, वे कितने कल्पनाशील हैं इत्यादि।

सोने से पहले बच्चों के लिए कुछ अन्य क्रियाएँ भी उपयुक्त होंगी, जैसे थोड़ी देर ॐ का, मंत्रों का उच्चारण करना, गाना या भ्रामरी प्राणायाम करना। यह पूरे परिवार द्वारा एक साथ करना अच्छा होता है। इससे अच्छा कुछ भी नहीं यदि पूरा परिवार साथ बैठे और ॐ का सात, ग्यारह, इक्कीस या सत्ताइस बार उच्चारण करे, उसके बाद कुछ देर शान्त होकर बैठे। प्रत्येक व्यक्ति नीचे कालीन इत्यादि पर एक वृत्त में या अनौपचारिक रूप से बच्चों के बिस्तर पर बैठ सकता है। यदि पूरे परिवार के लिए यह व्यवहार सांस्कृतिक रूप से विचित्र हो, तो सभी एक साथ बैठकर सारे दिन का अपना विवरण सुना सकते हैं कि दिन कैसे बीता। पूरे दिन की समीक्षा करने से प्रत्येक व्यक्ति को अपने मन को खाली करने, अपनी बातों को आपस में बाँटने, किसी को सहारा देने और प्यार किये जाने, बातों के स्पष्टीकरण में मदद मिलती है।

सकारात्मक प्रतिक्रिया

बच्चों के लिए यह विशेष रूप से आवश्यक है कि उनके व्यक्तिगत अनुभवों पर उन्हें किसी प्रकार की नकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं मिले। वे किसी काल्पनिक

दृश्य, देवी-देवता, राक्षस या किसी भी अन्य वस्तु को देखने की बात को कहते या चर्चा करते हैं, तो योग शिक्षक के लिए यह आवश्यक है कि वह मुस्करा कर उनकी बातों को स्वीकार करे और अपने आंतरिक अनुभव का अवलोकन उन्हें स्वयं करने के लिए प्रोत्साहित करे। योग निद्रा या ध्यान या आंतरिक अनुभव पर किसी भी प्रकार का 'ऐसा होना चाहिए या नहीं होना चाहिए' की टिप्पणी नहीं होनी चाहिए। जब माता-पिता, शिक्षक, मित्र बच्चे के आंतरिक जगत् के अनुभवों पर टिप्पणी करते हैं या उसका उपहास करते हैं, तो बच्चे को इसका गहरा आघात लगता है, विशेष रूप से शर्मीले और संवेदनशील बच्चों को, और प्राय: उनमें झिझक आ जाती है और उनका आंतरिक विकास बाधित हो जाता है। उसके बाद वे आन्तरिक जगत् के अनुभवों की उपेक्षा करना सीख जाते हैं।

योग निद्रा सत्र के तुरंत बाद कभी-कभी उस समय हुए अनुभव को अपने बगल वाले बच्चे के साथ बाँटने से दबी हुई बातों के खुलकर सामने आ जाना अच्छा होता है। लेकिन तुलना नहीं की जानी चाहिए; 'मेरा मानस दर्शन तुमसे बेहतर था' जैसी बातें नहीं होनी चाहिए। हममें से अधिकतर लोग अपने बचपन के कुछ अनुभव याद रखते हैं और जब उन्हें दूसरों को बताते हैं, तो उनका उपहास किया जाता है।

अतिरिक्त अभ्यास

1. कल्पना करो कि तुम एक नदी या तालाब में एक नाव में लेटे हुए हो।
   तुम नाव पर पानी के थपेड़ों की ध्वनि सुन सकते हो।
   तुम पानी पर धीमी गति से नाव के उतार-चढ़ाव का अनुभव कर रहे हो।
   अपने श्वास की गति का अनुभव करो, सावधान रहो कि इसमें परिवर्तन नहीं हो।
   यह पानी पर नाव की गति के समान हो।
   यह तुम्हें झूला झुला रहा है, बच्चे को झूला झुलाने जैसा।
   तुम्हें बहुत अच्छा लग रहा है, सहजता और तनावमुक्ति का अनुभव हो रहा है।

निम्नलिखित अभ्यास वैकल्पिक है, जो उम्र और बच्चों की एकाग्रता की अवधि पर निर्भर करता है या इसे अलग अभ्यास के रूप में किया जा सकता है।

2. तुम पानी के चारों ओर बर्फ से ढँके पर्वतों को देख रहे हो।
बर्फ से ढँके पर्वत।
तुम हरी घाटी में छोटी-छोटी भेंड़ों और गड़ेरियों को देख रहे हो।
तुम गायों को देख सकते हो। तुम उनकी घंटियों का बजना सुन सकते हो।
किनारे पर तुम विभिन्न रंगों के अनेक फूलों को देख रहे हो।
तुम ठंढी/गर्म हवा के साथ फूलों की सुगन्ध को अनुभव कर रहे हो।
तुम्हें प्रतीत हो रहा है कि तुम आनन्ददायक छुट्टियों पर आये हुए हो।
ध्यान दो कि तुम कैसा अनुभव कर रहे हो।
पानी में नाव की गति के साथ श्वास की गति को समन्वित करते हुए उसी प्रकार आरम्भ करो। उसके बाद इसे अधिक साहसपूर्ण गतिविधि में रूपांतरित कर दो।

3. तुम अपना हाथ पानी में डालो।
(ऐसा करने के पहले यह ध्यान रखना है कि उनमें ऐसे बच्चे नहीं हों जिन्हें पानी से भय लगता हो, या उनके भय को दूर करने के लिए इसकी मदद ली जा सकती है।)
तुम अपने हाथ पर पानी की ठंढक और गीलापन अनुभव कर सकते हो।
तुम्हें पानी अच्छा लगता है और तुम तैरना पसन्द करते हो, और तैरना चाहते हो।
इसलिए तुम नाव से पानी में छलांग लगा देते हो।
तुम पानी की चमकती हुई सतह को देख सकते हो।
तुम झील/नदी की तलहटी तक पहुँच जाते हो।
और तुम अनेक विचित्र मछलियों को देखते हो, उनकी आकृति और रंगों को ध्यान से देखो।
विचित्र पौधे *(विराम)*, गहरे पानी के जीव-जन्तु *(विराम)*।
तुम्हें एक डूबा हुआ जहाज मिलता है और तुम उसके अन्दर जाकर देखने लगते हो।
तुम्हें लकड़ी का एक प्राचीन बक्सा मिलता है जो थोड़ा खुला हुआ है।
तुम उसे खोलते हो, उसमें तुम्हें खजाना मिलता है, एक अनमोल पत्थर है जो प्रकाश के समान चमक रहा है।
जब तुम उसे देखते हो अत्यंत शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव करते हो।

तुम इसे अपने साथ उस व्यक्ति के लिये ले जाते हो जो तुम्हारा प्यारा है। अब तुम तैरकर पानी की सतह पर आ जाते हो और उस व्यक्ति को देखते हो, तुम उस अनमोल पत्थर को उसे दे देते हो। इस बात पर ध्यान दो कि तुम कैसा अनुभव करते हो।

बच्चों को सामान्य ढंग से बहिर्मुख करें।

निम्नलिखित अभ्यास को दो भागों में विभक्त किया जा सकता है और एक के बाद दूसरे को किया जा सकता है।

4अ. कल्पना करो कि तुम ऐसे स्थान पर पहुँच गये हो जहाँ तुम्हें छुट्टियाँ बिताना सबसे अच्छा लगता है।

यह स्थान प्रकृति के बीच है; जंगल में, या समुद्र या नदी के किनारे, या पर्वतों पर, या किसी झरने या झील के किनारे, या किसी बगीचे या खेत में।

इनके विषय में अभ्यास के पूर्व ही विचार कर लिया जा सकता है; इसे किसी प्राकृतिक स्थान के भ्रमण के बाद भी किया जा सकता है।

तुम अभी-अभी पहुँचे हो, इसलिए चारों ओर देखो और हर वस्तु को ध्यान से देखो।

तुम जिन वस्तुओं को देख पा रहे हो, उनके रंगों को, उनके अन्य तत्त्वों को ध्यान से देखो।

क्या वहाँ अन्य लोग या अन्य बच्चे हैं? घर? या केवल सुन्दर प्रकृति है?

तुमने अपने जूते उतार दिये हैं। अब देखो कि तुम कहाँ खड़े हो और अपने पैरों के नीचे की जमीन का अनुभव करो।

यह बलुआही, घास वाली, पथरीली या कुछ और है?

अब आकाश की ओर देखो। क्या तुम वृक्षों की फुनगियों, बादलों, पर्वत शिखरों, क्षितिज को देख सकते हो?

मौसम और वहाँ के दृश्य पर ध्यान दो।

तुम अपनी रुचि के पर्यटन स्थल पर किन ध्वनियों को सुन पा रहे हो?

वहाँ तुम्हें कैसी गंधें मिल रही हैं? क्या तुम्हें समुद्री हवा या पर्वतों से आने वाली हवा या बगीचे के फूलों की सुगंध मिल रही है?

अब अपने विशेष पर्यटन स्थल पर तुम जो भी करना चाहते, वह करो; खेलो या इधर-उधर घूमो।

यह अत्यन्त विशेष स्थान है, तुम जब भी यहाँ आते हो, तुम्हें बहुत अच्छा लगता है, तुम प्रसन्नता का अनुभव करते हो और स्फूर्तिदायक ऊर्जा से भर जाते हो।
अनुभव करो कि तुम उस स्फूर्तिदायक ऊर्जा से भर गये हो।
सामान्य ढंग से समाप्त करें।

4ब. इसे अलग से दूसरे सत्र में किया जा सकता है या 4अ के बाद करवाया जा सकता है।
तुम कुछ लोगों और बच्चों के एक समूह को देखते हो।
वे पिकनिक पर आये हुए हैं और तुम्हें भी उसमें सम्मिलित होने का निमन्त्रण दे रहे हैं।
तुम देखते हो कि तुम्हारे कुछ मित्र पहले से ही वहाँ हैं।
तुम अपने कुछ मनपसन्द भोजन और पेय देखते हो।
खाना-पीना आरम्भ करो।
अपने मुँह के अंदर भोजन और पेय के स्पर्श का और स्पष्ट रूप से उनके स्वाद का अनुभव करो।
इसके प्रति सजग रहो कि तुम उनका कितना आनंद उठा रहे हो।
तुम्हारा पेट भर गया है और तुम तृप्त हो गये हो। स्पष्ट रूप से इसका अनुभव करो।
अपने अनुभवों का स्मरण करते हुए अब धीरे से तुम वापस लौट आओ।
बच्चों को सामान्य ढंग से बहिर्मुख करें।

योग निद्रा के बाद दो-दो बच्चों का आपस में अपने अनुभवों को बाँटने का यह अभ्यास अच्छा है और यह उनकी कल्पनाशीलता को विकसित करेगा। बच्चे जब एक-दूसरे के साथ अपने अनुभवों को बाँटते हैं तो एक-दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं। वे दूसरे बच्चों से यह सीखते हैं कि किस प्रकार अधिक सृजनात्मक हुआ जा सकता है और नये विचार ग्रहण करते हैं।

4स. इसी प्रकार का सृजनात्मक मानस दर्शन है रहस्यमय उद्यान का, एक ऐसा स्थान जो बच्चों की शरण-स्थली है और जहाँ बच्चे जो करना चाहें कर सकते हैं, अपने गुप्त मित्र बना सकते हैं, इत्यादि। इससे उनका गहरा शिथिलीकरण होगा, अपने आंतरिक जगत् का गहन अनुभव होगा। यह उनमें कल्पनाशीलता

का विकास करेगा और उन्हें तनावमुक्त करेगा जो बाहरी कारणों, जैसे परीक्षा का भय (यह दिन पर दिन सामान्य होता जा रहा है), पारिवारिक कलह, संगी-साथियों का दबाव और उनके आपसी द्वन्द्व से परेशान हैं।

बच्चों को सामान्य ढंग से शवासन में लेट जाने का निर्देश दें।

अपने मन को चिड़िया के समान उड़कर जाने दो, मंत्रमुग्ध कर देने वाले सुदूर स्थित एक रहस्यमय उद्यान में। यह तुम्हारा विशेष गुप्त स्थान है जिसके विषय में केवल तुम जानते हो और केवल वे ही वहाँ आ सकते हैं जिन्हें तुम निमन्त्रण देते हो। तुम जब भी वहाँ जाते हो, तुम्हें बहुत अच्छा लगता है, तुम प्रसन्न और ऊर्जा से परिपूर्ण हो जाते हो। और तुम अपनी सारी चिंताओं और समस्याओं को अपनी क्षमताओं तथा अवसरों (छोटे बच्चों के अनुरूप सरल शब्दों का प्रयोग किया जाए) में रूपान्तरित कर सकते हो।

तुम अभी-अभी अपने गुप्त उद्यान में पहुँचे हो और अपने चारों ओर देख रहे हो, वातावरण और मौसम पर ध्यान दे रहे हो।

तुम सभी दिशाओं में देखते हो और अपने आसपास की वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देखते हो। ध्यान से देखो कि पिछली बार तुम जब आये थे, तब से अब तक कुछ परिवर्तन हुआ है क्या। (केवल पहली यात्रा के बाद इसे करें)।

जमीन पर ध्यान दो, यह घास वाली है, बलुआही है, पथरीली है या कुछ और है?

ऊपर देखो और ध्यान दो कि तुम क्या देख पा रहे हो।

कौन सी ध्वनियाँ सुन पा रहे हो।

गुप्त उद्यान की कौन सी सुगन्धें तुम ग्रहण कर पा रहे हो।

अपने रहस्यमय उद्यान में कुछ देर इधर-उधर घूमकर इसका अन्वेषण करो।

तुम्हें वह विशेष स्थान मिल जाता है जहाँ तुम्हारी सारी चिंताएँ और समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं। शायद वहाँ कोई तुम्हारी मदद करता है। शायद वहाँ कोई विशेष तालाब या झरना या वृक्ष है जो तुम्हें उन सब से मुक्त कर देता है। उन सबको निकल जाने दो। अब अनुभव करो कि तुममें कितना हल्कापन और कितनी ताज़गी आ गयी है।

अब कुछ समय खेलने, आनन्द उठाने, तनावमुक्त होने, जो भी तुम्हें अच्छा लगे उसमें व्यतीत करो – अपने मित्रों के साथ, अन्य बच्चों के साथ या जिसके साथ भी तुम चाहो या केवल अकेले।

अब तुम ऐसे विशेष स्थल पर जाओ जो तुम्हें ऊर्जा प्रदान करती है और वह सब देती है जिसकी तुम्हें आवश्यकता है। शायद वह कोई पर्वत शिखर है जहाँ से सुरम्य दृश्य दिखाई देता हो, या कोई विशेष चट्टान जिस पर तुम लेट सकते हो, बैठ या खड़े हो सकते हो या शायद वह विशेष स्थल बिल्कुल सूरज के नीचे हो या एक बड़ा वृक्ष या उद्यान का कोई विशेष भाग हो।

वहाँ जाओ और उस स्थल की विशेषता का अनुभव करो।

वहाँ की लाभदायी ऊर्जा को अपने श्वास के साथ ग्रहण करो और स्वयं को आनंद और गुणों से भर लो।

अब अपने जीवन की सभी अच्छी बातों के विषय में विचार करो। (इसके विषय में पहले ही विचार-विमर्श कर लेना चाहिए।)

मानसिक रूप से सृष्टि को अपने जीवन की सभी अच्छी बातों के लिए "धन्यवाद" कहो।

उसके बाद अपने माता-पिता, अपने मित्रों, अपने अन्य प्रियजनों, अपने परिचितों के विषय में विचार करो, उन्हें अपने मन में देखो। मानसिक रूप से उन्हें अपना आभार, शुभ कामनाएँ और प्यार भेजो; मानसिक रूप से उनके भाग्यवान होने की कामना करो।

सामान्य ढंग से बहिर्मुख हो जाओ और अपनी हथेलियों को अपनी आँखों पर रखते हुए या अपने ढंग से समाप्त करो।

श्वास की सजगता

बच्चों को श्वास की सजगता का अभ्यास करवाने की विभिन्न विधियाँ हैं जिनका विस्तृत विवरण योग निद्रा पुस्तक में दिया गया है। छोटे बच्चों के साथ मुख्य रूप से याद रखने वाली बात है उन्हें यह समझाना कि श्वास लेना और श्वास छोड़ना क्या होता है। उन्हें इसे इतनी अच्छी तरह समझना होगा कि वे आँखों को बंद करके भी निर्देशों को समझ सकें।

उन्हें यह सिखाने के लिए 'नौका श्वसन' ('बच्चों के लिए योग शिक्षा, खण्ड एक' देखें) की विधि उपयुक्त रहेगी। जब वे इसे कर रहे हों और उनके उदर अंदर की ओर जा रहे हों तब उनकी नाक के सामने अपनी अंगुलियों या हाथ को रख दें ताकि आप उनके द्वारा छोड़ी गयी गर्म श्वास का अनुभव कर सकें।

उनके उदर की गति पर ध्यान दें ताकि पता चले कि वे केवल पेट को ऊपर-नीचे तो नहीं कर रहे हैं, क्योंकि कभी-कभी जब वे निर्देशों को सही ढंग से नहीं समझ पाते हैं तो ऐसा होता है। बड़े और अनुभवी बच्चे एक-एक छोटे बच्चे के साथ होकर शिक्षक की सहायता कर सकते हैं। एक बार जब वे समझ जाते हैं तब आगे बढ़ना आसान हो जाता है।

छोटे बच्चों के साथ अनौपचारिक ढंग से भी श्वास की सजगता को करवाया जा सकता है; उन्हें केवल अपने हाथों को छाती और उदर पर रखने के लिए कहना है और देखना है कि क्या वे वहाँ किसी प्रकार की गति का अनुभव करते हैं। उनसे पूछें कि क्या वे अपनी नाक से हवा का अन्दर जाना और बाहर निकलना अनुभव करते हैं और उन्हें बताना है कि यही 'श्वास' कहलाता है। उसके बाद उन्हें कुछ गिनतियों तक श्वास अंदर लेने (छोटा विराम) और बाहर निकालने (छोटा विराम) के लिए कहें।

सूर्य नमस्कार में श्वास के अभ्यास को सम्मिलित करते समय उपरोक्त प्रक्रिया को दोहरा कर यह ज्ञात हो सकता है कि क्या वे श्वास लेना और छोड़ना समझने लगे हैं।

छोटे बच्चों को आप गुब्बारे फुलाने के लिए भी दे सकते हैं। उन्हें आप बता सकते हैं कि गुब्बारे में जो हवा वे भरेंगे वह उनके फेफड़ों के अन्दर से आयेगी। उसके बाद वे गुब्बारों से हवा का निकलना देखकर यह समझ सकते हैं कि गुब्बारे को भरने में उनके फेफड़ों ने इसी प्रकार कार्य किया है और यह फेफड़ों की सुदृढ़ता के लिए उत्तम प्राणायाम है।

इस प्रयोग को हवा और गुब्बारे पर होने वाले भौतिकशास्त्र की कक्षा में सम्मिलित किया जाना भी उपयुक्त रहेगा।

छोटे बच्चों को श्वास की सजगता करवाने पर अभ्यास को हमेशा संक्षिप्त होना चाहिए, अधिक-से-अधिक तीस सैकण्ड से दो मिनट या पाँच से सत्ताइस की गिनती तक। प्रारम्भ में, विशेषकर छोटे बच्चों को बिना गिनती के ही श्वास की सजगता का अभ्यास करवायें। उसके स्थान पर उन्हें श्वास के साथ कुछ लयबद्ध गतियों का मानस दर्शन या उनकी कल्पना करने के लिए कहें, जैसे झूले पर झूलता हुआ बच्चा, पानी पर झूलती हुई नाव, गाड़ी का विंडस्क्रीन वाइपर या हर श्वास के साथ बढ़ता हुआ गुब्बारा। "बच्चों के लिए योग की शिक्षा, खण्ड एक" में ज्यामितीय आकृतियों के साथ श्वसन (इसके अतिरिक्त अन्य प्राणायाम) करने जैसे कुछ अच्छे अभ्यास हैं।

ध्वनियों को सुनना, संकल्प, पूरे शरीर में सजगता घूर्णन और विपरीत अनुभूतियाँ आदि योग निद्रा के कुछ अन्य पक्ष हैं जिनका विस्तृत वर्णन "योग निद्रा पुस्तक" में किया गया है और उन्हें बच्चों के लिए योग निद्रा में सरलतापूर्वक अनुकूलित किया जा सकता है।

प्राण निद्रा

प्राण निद्रा शरीर के बायें और दाहिने, दोनों भागों में एकान्तर श्वसन है जो अत्यंत प्रभावकारी है। इसे वयस्क योग निद्रा के दौरान कर सकते हैं और बच्चे कभी भी शवासन में कर सकते हैं। यह इड़ा और पिंगला की ऊर्जा, यिन और याँग, मानसिक और शारीरिक ऊर्जा, अन्तर्मुखता और बहिर्मुखता, निष्क्रिय और सक्रिय, सृजनात्मक एवं तार्किक तथा बायें और दाहिने मस्तिष्क गोलार्द्धों, शिथिलता एवं क्रियाशीलता, सहानुकम्पी एवं अनुकम्पी तंत्रिका प्रणाली को क्रमश: संतुलित करता है।

यह उपयुक्त रंगों से सम्पूर्ण शरीर की आकृति का लेखाचित्र बनाने में सहायक होता है। वे अपने अनुभवों का पहले और/या बाद में स्वयं अपना चित्रांकन कर सकते हैं। (एक बड़े से कागज या बाहर मैदान में अपने शरीर का अंकन करना विशेष रूप से उपयुक्त रहेगा।) इन अभ्यासों को करवाना तब और सरल हो जाता है जब आप स्वयं उसे पहले करें, उसके बाद आपको कुछ सोचने की आवश्यकता नहीं है, आप अपने अनुभव के आधार पर जैसा वर्णन करना चाहें, कर सकते हैं।

अभ्यास आरम्भ करने के पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि बच्चे 'दायें' और 'बायें' तथा 'दायीं नासिका' और 'बाईं नासिका' से परिचित हो गये हों। इसके साथ कुछ सरल खेलों को समेकित करना उचित होगा। प्राण निद्रा के पहले या बाद में सरल नाड़ीशोधन प्राणायाम को सम्मिलित किया जा सकता है।

बच्चों को सामान्य ढंग से शवासन में स्थिर कर लेने के बाद निम्नलिखित चरणों को दिये गये क्रम में एक अलग अभ्यास के रूप में या धीरे-धीरे एक-एक कर जोड़ा जा सकता है।

1. केवल अपने बायें हाथ और बाँह का अनुभव करो (मोड़ो या हिलाओ)।
   केवल अपने दायें हाथ और बाँह का अनुभव करो (मोड़ो या हिलाओ)।
2. केवल अपने बायें पैर और तलवे का अनुभव करो (मोड़ो या हिलाओ)।
   केवल अपने दायें पैर और तलवे का अनुभव करो (मोड़ो या हिलाओ)।

3. अपने चेहरे के केवल बायें भाग का, बायीं आँख, बायीं नासिका, बायें गाल और जबड़े का अनुभव करो।
   अपने चेहरे के केवल दायें भाग का, दायीं आँख, दायीं नासिका, दायें गाल और जबड़े का अनुभव करो।
4. अपने शरीर के केवल बायें भाग का, जिसके अन्तर्गत बायाँ पैर, बायाँ हाथ और चेहरे का बायाँ भाग सम्मिलित है, अनुभव करो।
   अपने शरीर के केवल दायें भाग का, जिसके अन्तर्गत दायाँ पैर, दायाँ हाथ और चेहरे का दायाँ भाग सम्मिलित है, अनुभव करो।
5. अपने बायीं ओर रात्रि के अन्धकारपूर्ण आकाश में चमकते हुए रुपहले चाँद को देखो।
   अपने दायीं ओर चमकते हुए सूर्य को देखो।
6. अपने बायीं ओर रात के समय जब खिड़की से झाँकता हुआ चाँद चमक रहा है तब बच्चों को सोते, पढ़ते, अध्ययन करते हुए देखो।
   अपने दायीं ओर जब सूर्य चमक रहा है तब बच्चों को खेलते, हँसते, दौड़ते और कूदते हुए देखो।
7. कल्पना करो कि अपने बायें हाथ में तुम रुपहले अर्द्धचन्द्र को थामे हुए हो। यह ठंढा प्रतीत हो रहा है।
   कल्पना करो कि अपने दायें हाथ में तुम सुनहरे सूर्य को थामे हुए हो। इसकी गर्मी का अनुभव करो।
8. अनुभव करो कि तुम चाँद से अपनी बायीं हथेली से श्वास को ऊपर अपनी बायीं बाँह, बायें कन्धे, बायीं नासिका से भ्रूमध्य में ले रहे हो और बायीं बाँह से पुन: उसे नीचे ले जा रहे हो। (बाद में 5 से 7 की गिनती तक श्वसन करो)
   अनुभव करो कि तुम सूर्य से अपनी दायीं हथेली से श्वास को ऊपर अपनी दायीं बाँह, दायें कन्धे, दायीं नासिका से भ्रूमध्य में ले रहे हो और दायीं बाँह से पुन: उसे नीचे ले जा रहे हो। इस प्रकार सामान्य श्वसन करते रहो। (बाद में 5 से 7 की गिनती तक श्वसन करो)
9. यह भी 8 के समान होगा किन्तु इसमें चाँद से बायें तलवे और सूर्य से दायें तलवे से आरम्भ होगा। (बाद में 5 से 7 की गिनती तक श्वसन करो)
10. यह 8 और 9 के समान होगा, इसमें अनुभव करो कि तुम्हारा बायाँ अंग रुपहली चाँदनी से भर गया है।

अनुभव करो कि तुम्हारा दायाँ अंग सूर्य के सुनहरे प्रकाश से भर गया है।

11. इसमें 8, 9 और 10 श्वास के साथ होगा।
 बायें पैर, बायें हाथ और शरीर के बायें अंग से भ्रूमध्य तक एक साथ रुपहली चाँदनी को श्वास के साथ अन्दर लेना है। उसके बाद शरीर के बायें अंगों से रुपहले प्रकाश को श्वास के साथ बाहर निकालना है। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)
 दायें पैर, दायें हाथ और शरीर के दायें अंग से भ्रूमध्य तक एक साथ सूर्य के सुनहरे प्रकाश को अन्दर लेना है। उसके बाद शरीर के दायें अंगों से सुनहरे प्रकाश को श्वास के साथ बाहर निकालना है। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)

अब उपरोक्त वर्णित अभ्यासों को करना है, लेकिन शरीर के दोनों भागों में बारी-बारी से श्वसन के साथ, श्वास अन्दर लेने और बाहर निकालने के साथ, नाड़ीशोधन के समान।

12. अनुभव करो कि तुम बायीं हथेली, बाँह और कन्धे, और बायीं नासिका से भ्रूमध्य तक श्वास अंदर ले रहे हो, और दायीं नासिका, कन्धे, बाँह और हथेली से श्वास बाहर निकाल रहे हो। अनुभव करो कि तुम दायीं हथेली, बाँह और कन्धे, और दायीं नासिका से भ्रूमध्य तक श्वास अंदर ले रहे हो, और बायीं नासिका, कन्धे, बाँह और हथेली से श्वास बाहर निकाल रहे हो। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)
13. अनुभव करो कि तुम बायें तलवे, पैर और शरीर के बायें भाग से भ्रूमध्य तक श्वास अंदर ले रहे हो और शरीर के दायें भाग, पैर और दायें तलवे से श्वास बाहर निकाल रहे हो। उसके बाद अनुभव करो कि दायें तलवे, पैर और शरीर के दायें भाग से भ्रूमध्य तक श्वास अंदर ले रहे हो और शरीर के बायें भाग, पैर और बायें तलवे से श्वास बाहर निकाल रहे हो। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)
14. इसमें 12 और 13 के समान होगा, श्वसन दोनों पैरों, हाथों, शरीर के दोनों भागों और दोनों नासिकाओं से होगा। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)

15. यह 14 के समान होगा, इसमें रुपहला प्रकाश बायीं ओर और सुनहरा प्रकाश दायीं ओर होगा। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)
16. यह 15 के समान होगा, इसमें बायीं ओर का नीला प्रकाश दायीं ओर लाल प्रकाश में रूपान्तरित हो जायेगा, इत्यादि। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)
17. यह 15 के समान होगा, इसमें बायीं ओर शीतल नीला प्रकाश और दायीं ओर उष्ण लाल प्रकाश होगा। (पहले बिना गिनती के, उसके बाद 5 से 7 की गिनती तक श्वसन)

बाद की अवस्थाएँ अत्यंत उच्च स्तर की हैं, इसलिए इनका अभ्यास तभी कराया जाना चाहिए जब बच्चे उनसे अच्छी तरह परिचित हों और हर अवस्था को सरलता से कर सकते हों। उनमें से अनेक बच्चे सरलतापूर्वक कर लेते हैं, यहाँ तक कि वयस्कों से भी अधिक सरलतापूर्वक। वे जिन अवस्थाओं को भी कर पाते हैं, उन्हीं से उन्हें समन्वयकारी लाभ होगा और एकाग्रता बढ़ेगी। बच्चे इसे पसन्द करते हैं। यह अपना व्यक्तिगत मानस दर्शन तैयार करने के लिए और एक-दूसरे को अभ्यास करवाने के लिए बहुत अच्छा है। कभी-कभी इसे युग्मों में भी किया जा सकता है। कक्षा या छोटे समूहों को निर्देश देने के लिए भी बच्चों का चयन किया जा सकता है।

बच्चों के लिए अन्य प्रकार के ध्यान

उपरोक्त वर्णित अधिकांश अभ्यास जमीन पर लेटकर शवासन में किया जाता है। बैठकर किये जाने वाले अन्य प्रकार के ध्यान भी अत्यन्त प्रभावकारी होते हैं। उनका विस्तृत वर्णन इन पुस्तकों में किया गया है – तंत्र, क्रिया और योग विद्या (प्राचीन पद्धतियों का पूर्ण विवरण), ध्यान-तंत्र के आलोक में, ईश्वर दर्शन तथा धारणा दर्शन ।

बच्चों के लिए ध्यान के उचित अभ्यासों के अन्तर्गत हैं –

- काया स्थैर्यम्
- जप (ॐ या मंत्रों का उच्चारण)
- अजपा जप
- त्राटक

काया स्थैर्यम्

काया स्थैर्यम् विशेष रूप से सरल और महत्त्वपूर्ण ध्यान है एवं अन्य ध्यानों की तैयारी है। यह बच्चों में अद्भुत् ढंग से आत्मनियंत्रण, शान्ति और आत्मविश्वास, आत्मसजगता व एकाग्रता उत्पन्न करता है।

जब वे स्थिर होकर बैठ जाते हैं तब हम उन्हें कह सकते हैं कि हम यह देखेंगे कि बिना एक हल्की सी गति किये हुए उनमें से प्रत्येक बच्चा कितनी देर बैठ सकता है। उन्हें एक मूर्ति के समान बैठने के लिए कहें ताकि उनमें से किसी को भी ऐसा प्रतीत नहीं होगा कि वह वास्तविक मनुष्य है, एक मूर्ति नहीं। काया स्थैर्यम् के कुछ सत्रों के बाद ही लाभ दृष्टिगत होने लगेंगे।

पहले पवनमुक्तासन भाग एक (*बच्चों के लिए योग की शिक्षा, खण्ड एक देखें*) के कुछ अभ्यासों के साथ बैठने की तैयारी करवायें, जैसे टखनों को घुमाना, अर्द्ध और पूर्ण तितली आसन, कन्धों को घुमाना और गर्दन को घुमाना।

उसके बाद ध्यान के किसी आसन का चयन करने में उनकी सहायता करें, जैसे सिद्धासन, सिद्धयोनि आसन, पद्मासन, अर्द्ध पद्मासन, स्वस्तिकासन या वज्रासन। पूर्व कक्षाओं में इनका प्रयोग कर निश्चित किया जा सकता है। वे एक छोटी से आसनी या कम्बल को तह करके उस पर बिना किसी का स्पर्श किये हुए, सामने की ओर चेहरा करके कतारों में बैठ सकते हैं। यदि वर्तमान स्थिति में जमीन पर बैठना असम्भव हो तो वे अपनी कक्षा की कुर्सियों पर बैठ सकते हैं।

प्रत्येक निर्देश के बाद लम्बा विराम दें, यह देखने के लिए कि अगला निर्देश कब देना उपयुक्त होगा। निर्देश देना तब तक जारी रखें जब तक बच्चे स्थिर होकर बैठ सकते हैं, एक मिनट से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे समय को बढ़ाते जायें।

चरण 1– जमीन पर पालथी लगा कर या अपनी कुर्सी में बैठ जाओ।

इस अभ्यास के दौरान न किसी से बात करनी है, न किसी का स्पर्श करना है।

अपने हाथों को अपने घुटनों पर या अपनी गोद में रख लें, अँगूठे और पहली अँगुली एक-दूसरे का स्पर्श करें।

अपनी आँखें बन्द कर लो (अपने बगल में हलचल कर रहे व्यक्ति पर ध्यान नहीं दो)।

अपनी पीठ सीधी कर लो और सिर को सामान्य स्थिति में रखो।

अपने कन्धों को शिथिल कर लो और बाँहों को थोड़ा मोड़ लो ताकि वे ढीले रहें।

चरण 2 – (यदि उपयुक्त हो) हमलोग एक साथ ॐ मंत्र का उच्चारण तीन बार करेंगे।

अनुभव करो कि तुम्हारा 'ॐ' औरों के ॐ में तथा ब्रह्माण्ड के 'ॐ' में विलीन हो रहा है। अब गहरी श्वास अन्दर लो – ॐ... ॐ... ॐ...।

'ॐ' के स्पन्दन का अनुभव करो।

चरण 3 – अपने शरीर को स्थिर और आरामदायक स्थिति में अनुभव करो।

कल्पना करो कि तुम एक जंगल में एक बड़े वृक्ष के नीचे अनेक बच्चों के साथ बैठे हुए हो।

प्रत्येक व्यक्ति बिल्कुल स्थिर है।

तुम जंगल की चिड़ियों का कलरव सुन रहे हो।

तुम्हें जंगली फूलों, काई और मिट्टी की गंध मिल रही है।

ऐसा मान लो कि तुम्हारा शरीर पत्थर की एक मूर्ति या एक पुराना वृक्ष है, बिल्कुल स्थिर। (भिन्न-भिन्न समय पर भिन्न-भिन्न वस्तुओं का उपयोग करें)

तुम अपने शरीर के नीचे पृथ्वी की स्थिरता का अनुभव कर सकते हो, मानो तुम पृथ्वी के ही अंश हो।

तुम अपने साथ एक छोटा-सा खेल खेलो और देखो कि तुम कितने स्थिर रह सकते हो, बिना तनिक भी हिले हुए।

ध्यान दो कि तुम अभी कैसा अनुभव कर रहे हो।

नये लोगों के लिए चरण 6 पर जायें। अन्य लोगों के लिए निम्नलिखित रूप में जारी रखें।

चरण 4 – उस स्थिरता का आनन्द उठाओ।

अपनी स्थिरता की गहराई में जाओ।

अपने स्व के गहनतम भाग का अन्वेषण करो।

अपने गहनतम भाग का अनुभव करो। क्या यह एक प्रकाश है, ध्वनि है, एक अनुभूति है?

चरण 5 – अब अपने जीवन की उन सारी बातों के विषय में विचार करो जो शुभ है (इसके विषय में पहले ही विचार कर लेना आवश्यक है) और जीवन की शुभताओं के लिए मानसिक रूप से ब्रह्माण्ड को "धन्यवाद"

कहो। उसके बाद अपने माता-पिता, अपने मित्रों, अपने प्रियजनों, अपने परिचितों के विषय में विचार करो, उन्हें अपने मन में देखो। मानसिक रूप से उन्हें अपना आभार, शुभ कामनाएँ और प्यार भेजो; मानसिक रूप से उनके भाग्यवान होने की कामना करो।

चरण 6 – ध्यान दो कि तुम अभी कैसा अनुभव कर रहे हो।

अपने शरीर के आकार और उसकी स्थिति का एक बार पुन: अनुभव करो।

अपने आसपास के आकार का अनुभव करो और यह जान लो कि तुम अभी एक कमरे में बैठे हुए हो।

अपने आसपास हो रही ध्वनियों को सुनो।

चरण 7 – हम लोग (यदि उपयुक्त हो तो) एक साथ तीन बार ॐ मंत्र के उच्चारण के साथ समाप्त करेंगे। गहरी श्वास अन्दर लो – ॐ... ॐ... ॐ...। (बारी-बारी से तीन बार गहरी श्वास अन्दर लो और बाहर निकालो, और अपने मन को बाह्य जगत् में वापस ले आओ।)

पामिंग के साथ समाप्त करो – दोनों हथेलियों को रगड़कर गर्माओ, हथेलियों को गहरा करके अपनी आँखों पर रख लो, उष्ण श्वास अन्दर लो और आँखों में ऊर्जा को भरकर उन्हें स्फूर्ति प्रदान करो। जब तुम अपनी आँखें खोलो तो तुम्हारे बगल में बैठे हुए लोगों के लिए तुम्हारे चेहरे पर प्यारी-सी मुस्कान हो।

योग या कोई अन्य कक्षा आरम्भ करने के पहले बच्चों इस प्रकार स्थिर करना बहुत अच्छा होता है। योग कक्षा के अंत में भी उन्हें इस प्रकार एक मिनट के लिए बैठाना अच्छा रहता है, उसके बाद धीरे-धीरे बच्चों की अवस्था और अनुभव के आधार पर समय को पाँच से दस मिनट तक बढ़ा दें। सामान्य स्कूल की कक्षा या गृहकार्य सत्र के बाद भी आँखों को बंद करके स्थिर बैठना कक्षा में या पूरे दिन (सोने से पूर्व बिस्तर पर किया जा रहा हो) कराये गये किसी भी कार्य को समेकित करने में सहायता करता है। हम बच्चों को कह सकते हैं (यदि उपयुक्त हो) कि ईश्वर के साथ या अपने आप कुछ मिनट के लिए हर रात सोने से पूर्व स्थिर होकर बैठो।

बड़े बच्चों को आप कह सकते हैं कि वे उस समय कुछ मिनट के लिए अपने श्वास पर ध्यान दें और बाहर निकलने वाली हर श्वास के साथ अपने मन से पूरे दिन घटित हुई घटनाओं को बाहर निकाल दें; अंदर आने वाली श्वास के साथ अपने मन को प्रसन्नता और प्रेम से भर लें।

त्राटक

एक अन्य अभ्यास त्राटक बच्चों के लिए विशेष रूप से उत्तम है, क्योंकि यह अन्त:स्रावी ग्रंथियों के विकास को समन्वित करता हुआ सिर के मध्य में स्थित पिट्यूटरी ग्रंथि (तीसरी आँख) को उत्प्रेरित/क्रियाशील करता है और इस प्रकार दोनों युवावस्था की ओर संक्रमण की अवस्था को सरल बनाते हुए अन्तर्जात क्षमताओं को जीवन्त बनाये रखते हैं। त्राटक को सहज अवस्थाओं में विकसित किया जा सकता है।

चरण 1 *तैयारी*– लगभग नौ वर्ग इंच (इक्कीस वर्ग सें.मी.) के चौकोर कार्ड (गत्ता) के केन्द्र में एक बिन्दु बनायें, लगभग एक इंच (तीन सें.मी.) के व्यास का एक वृत्त। चौकोर कार्ड–

i. रंगीन (लाल, हरा, नीला, नारंगी, बैगनी, गुलाबी) बिन्दुओं के साथ उजले हो सकते हैं।

ii. उजले बिन्दुओं के साथ रंगीन हो सकते हैं।

iii. पूरक रंगों वाले बिन्दुओं के साथ रंगीन हो सकते हैं।

अभ्यास– दो से चार बच्चे या वयस्क प्रत्येक कार्ड के केन्द्र (पूरी कक्षा के अभ्यास के लिए चार्ट के आकार का बनाया जा सकता है) से एक हाथ की दूरी पर ध्यान के किसी आसन में बैठ जायें। ध्यान के आसन में स्थिर बैठकर आँखों को बन्द कर लें।

आँखों को खोलें और बिन्दु के केन्द्र में अपलक देखें, आँखें तनावमुक्त और बिल्कुल स्थिर रहें।

रंगों, आकार और आकृतियों पर ध्यान दें, आँखें बिल्कुल स्थिर और तनावमुक्त रहें। (20 – 60 सैकण्ड)

आँखों को बन्द करें और प्रतिछवि को देखें, रंगों, आकृतियों और आकार पर ध्यान दें।

तब तक देखें जब तक प्रतिछवि विलुप्त न हो जाये। (20 – 60 सैकण्ड)

पामिंग के साथ समाप्त करें।

आँखों को खोलें और अपने अगल-बगल के व्यक्तियों से यह बतायें कि बंद और खुली आँखों से आपने क्या देखा।

उपर्युक्त निर्देशों को कार्ड बदल कर एक या दो बार दोहरायें ताकि यह पता चले कि विभिन्न पृष्ठभूमि पर विभिन्न रंग कैसे लगते हैं।

उपर्युक्त को दो अन्य प्रकार के कार्डों के साथ दोहरायें। सभी कार्डों को पहली या तीन अवस्थाओं मिला दिया जा सकता है। ऐसा करने से सहभागियों को तीनों प्रकार के कार्डों के प्रभाव को देखने का अवसर मिलेगा।

चरण 2–(छोटे बच्चों के लिए) सरल रंगीन आकृतियों, जैसे फूल, ज्यामितीय आकृतियाँ, फूलदान, मानव मुखाकृति, घर, ज्वाला, यंत्र, शब्द इत्यादि के साथ उपरोक्त अभ्यास।

चरण 3–(बड़े बच्चों के लिए) तैयारी–सहभागियों को उसी प्रकार बिठायें और एक कैलेंडर या उसी प्रकार के चित्रों का प्रयोग करें।

अभ्यास–i) धीरे से अपनी आँखों को खोलें और सावधानीपूर्वक सम्पूर्ण चित्र के एक-एक अंश को, उसके रंगों तथा आकृतियों को ध्यान से देखें। आप अपनी आँखों को पूरे चित्र पर इधर-उधर घुमा सकते हैं। (20–60 सैकण्ड)

ii) अपनी आँखों को बंद कर लें और अपनी बन्द आँखों के पीछे (अपने चिदाकाश में) पूरे विवरण के साथ उसी चित्र का पुन: निर्माण करें। जितनी देर सम्भव हो इसे बनाये रखें। (20–60 सैकण्ड)

अपनी आँखें खोलें और चित्र को देखें, पुन: विशेष ध्यान दें कि आपने अपने 'आंतरिक' चित्र में क्या छोड़ दिया था। (20–60 सैकण्ड)

i) और ii) को और दो बार दोहरायें, अर्थात् कुल तीन चक्र, जब तक 'आंतरिक' चित्र अधिक-से-अधिक स्पष्ट न हो जाये।

यह 'चित्रलिखित' स्मृति के विकास के लिए विशेष रूप से अच्छा है और पढ़ाई के लिए, शब्दों के हिज्जे के लिए, सूचियों, संक्षेपणों, समीकरणों, चित्रों, मानसिक लेखाचित्रों या परीक्षा के लिए आप जो भी स्मरण रखना और सीखना चाहें इसे कर सकते हैं।

इसे प्रेम एवं हृदय क्षेत्र में स्थित प्रेम, करुणा तथा भक्ति के ऊर्जा के केन्द्र अनाहत चक्र को जाग्रत करने के लिए किसी प्रियजन, इष्टदेव या गुरु के चित्र पर किया जा सकता है।

त्राटक को उपर्युक्त ढंग से–

- चटकीले रंगों वाले फूलों पर
- विभिन्न चित्रों पर किया जा सकता है।

24

आसन एवं प्राणायाम

ऋषि अरुंधती सरस्वती द्वारा संकलित
कैथरिन गैस्ट्मीयर द्वारा वर्णित

आसन

प्रस्तावना

शुद्ध भूमि में, जिसके ऊपर क्रमश: कुशा, मृगछाला और वस्त्र बिछे हैं, जो न बहुत ऊँचा है और न बहुत नीचा, वह अपने ऐसे आसन को स्थिर कर उस आसन पर बैठकर चित्त और इन्द्रियों की क्रियाओं को वश में रखते हुए मन को एकाग्र करके अन्त:करण की शुद्धि के लिए योग का अभ्यास करे। काया, सिर और गले को समान एवं अचल करके और स्थिर होकर, अपनी नासिकाग्र पर दृष्टि जमाकर, अन्य दिशाओं को न देखता हुआ ब्रह्मचारी के व्रत में स्थित, भयरहित तथा भलीभाँति शान्त अन्त:करण वाला सावधान योगी मन को रोककर मुझमें चित्तवाला और मेरे परायण होकर स्थिर होवे।

– श्रीकृष्ण, भगवद्गीता, 6: 11– 14

आसनों से ध्यान में शारीरिक सहायता मिलती है। प्राय: उन्हें व्यायाम, शरीर को तंदुरुस्त रखने की विधियों के साथ सम्बद्ध किया जाता है जो बिल्कुल गलत है। आसन शरीर के अंदर क्रियात्मक परिवर्तन लाते हैं, इसलिए उनका अभ्यास सावधानी से किया जाना चाहिए, व्यायाम की तरह नहीं।

आसन का अर्थ है स्थिरता, शान्ति और आराम की वह स्थिति, जिसमें आप अपने शरीर और मन के प्रति सजग हों। महर्षि पतंजलि रचित राजयोग सूत्र या अष्टांग योग में योगासन को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया है – *स्थिरं सुखं आसनम् ।*

अन्य योग शास्त्रों, जैसे घेरण्ड संहिता या हठ योग प्रदीपिका में अनेक आसनों का वर्णन स्वास्थ्य सम्बन्धी उपचारात्मक या रोगनिरोधक उपायों के लिए किया गया है। मांसपेशियों को हल्के से खींचना, आंतरिक अंगों की मालिश, तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखना और सम्पूर्ण शरीर में ग्रंथियों के स्राव में वृद्धि, ये सब अभ्यासी के शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करते हैं।

इतिहास

योगासनों का उल्लेख मानव जाति के प्राचीनतम साहित्य, वेदों में किया गया है, लेकिन कुछ लोगों का मानना है कि योग विज्ञान वेदों से भी पुराना है। हड़प्पा एवं मोहनजोदाड़ो, जो अब पाकिस्तान में हैं, के पुरातत्व उत्खनन से शिव एवं पार्वती की ऐसी अनेक मूर्तियाँ प्राप्त हुई हैं जिनमें वे विभिन्न योगासनों में हैं। ये सभ्यताएँ भारतीय उपमहाद्वीप में आर्य सभ्यता से भी पहले पूर्ववैदिक काल की थीं।

प्राचीन भारतीय कथाओं तथा शास्त्रों के अनुसार भगवान शिव ने मानव शरीर को स्वस्थ रखने और उच्चतर आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए 84,000 आसनों की रचना की और अपनी पहली शिष्या पार्वती को वह सब सिखलाया।

महान् ऋषियों व योगियों ने समय के साथ-साथ इन आसनों को परिष्कृत और परिमार्जित किया। वर्तमान में हमारे पास सौ के आस-पास आसनों की जानकारी उपलब्ध है। इनमें से चौरासी प्रमुख आसन हैं, जिनकी विस्तार से चर्चा की गई है। इन चौरासी आसनों में से तीस आसनों का अभ्यास सामान्यत: बतलाया और कराया जाता है, जो कि आधुनिक मनुष्य के लिए बहुत उपयोगी हैं।

ऐतिहासिक प्रमाणों के अनुसार महान् योगी गोरखनाथ योगासनों के प्रथम प्रतिपादक थे। उनके समय में योग विज्ञान प्रचलित नहीं था, इसलिए उन्होंने अपने अंतरंग शिष्यों को समाज से दूर पर्वतों और वनों में आसन सिखलाये, जहाँ वे एकांत और कठोर नियमों के साथ जीवन व्यतीत करते थे। वन्य पशु उन योगियों के महान् शिक्षक थे, क्योंकि पशु रोग और सांसारिक समस्याओं से मुक्त प्राकृतिक जीवन जीते थे। पशुओं में चिकित्सक नहीं होते हैं या उनकी बीमारियों को दूर करने के लिए दवाएँ नहीं होती हैं। प्रकृति ही उनकी एकमात्र सहायिका है। उन पशुओं के सतर्कतापूर्ण अवलोकन और अनुकरण से योगियों ने अनेक विधियों का विकास किया जो रोगों की चिकित्सा की प्राकृतिक एवं प्रभावकारी प्रणाली हैं। प्राय: आठ वर्ष से अधिक आयु के बच्चों को सूर्य नमस्कार, नाड़ीशोधन और गायत्री मंत्र का अभ्यास करवाया जाता था।

योगासनों का अभ्यास आरामपूर्वक धीरे-धीरे शिथिलता और एकाग्रता के साथ किया जाना चाहिए। इनसे बाह्य एवं आंतरिक, दोनों प्रणालियाँ प्रभावित होती हैं जिससे स्नायु तंत्र, अंत:स्रावी ग्रंथियाँ और आंतरिक अंगों के अतिरिक्त मांसपेशियाँ समुचित ढंग से कार्य करती हैं। आसनों का शारीरिक तथा मनोदैहिक प्रभाव होता है जो दुर्बलताओं को दूर करने में अत्यंत सहायक होते हैं। इन्हें स्वस्थ तथा अस्वस्थ लोगों, युवा और वृद्धों द्वारा किया जा सकता है। ये एकाग्रता एवं ध्यान के लिए भी अत्यंत उपयोगी हैं। शरीर को स्वस्थ रखने वाली अन्य पद्धतियाँ शरीर में विषाक्त तत्त्वों में वृद्धि कर देती हैं, जबकि योगासन विषाक्त तत्त्वों के स्तर को कम कर देते हैं।

सामान्य लाभ

शारीरिक स्तर पर मुख्य अंत:स्रावी प्रणाली का नियंत्रण एवं नियमन होता है ताकि शरीर की सभी ग्रंथियों से विभिन्न हॉर्मोनों का सही मात्रा में स्राव हो सके। हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ जीवन के प्रति हमारी मानसिक अभिवृत्ति पर इसके अप्रत्यक्ष प्रभाव होते हैं। यदि केवल एक ग्रंथि सुचारु रूप से कार्य नहीं करती है तो स्वास्थ्य पर उसके प्रतिकूल प्रभाव का प्रत्यक्ष परिणाम परिलक्षित होता है। यही कारण है कि इस प्रणाली की श्रेष्ठतम देखभाल अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। रोगयुक्त अंगों की चिकित्सा द्वारा उनमें सुधार लाकर उन्हें अपने सामान्य कार्य के लिए प्रेरित किया जा सकता है। मांसपेशियाँ, अस्थियाँ, स्नायु तंत्र, ग्रंथि तंत्र, श्वसन, उत्सर्जन तथा संचारी तंत्र परस्पर समन्वित होते हैं ताकि एक-दूसरे की सहायता कर सकें, विरोध नहीं।

आसन शरीर को लचीला बनाते हैं और वातावरण परिवर्तन के साथ स्वयं को सरलता से अनुकूलित करने योग्य बनाते हैं। पाचन क्रियाएँ उत्प्रेरित होती हैं ताकि उपयुक्त मात्रा में पाचक रस प्रवाहित हो सके। अनुकम्पी एवं सहानुकम्पी प्रणालियाँ संतुलन की स्थिति में आ जाती हैं ताकि उनके द्वारा नियंत्रित होने वाले सभी अंग न तो अतिक्रियाशील हों या कम क्रियाशील हों। आसन शरीर को सर्वोत्कृष्ट स्थिति में रखते हैं और अस्वस्थ शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।

मानसिक स्तर पर आसन मन को सशक्त और कष्ट तथा दु:ख को सहन करने योग्य बनाता है। इच्छाशक्ति और एकाग्रता की क्षमता का विकास होता है। आसनों के नियमित अभ्यास के बाद संतुलन तथा जीवन्तता मन की सामान्य स्थिति बन जाती हैं। आप बिना व्यथित हुए संसार के दु:ख, चिंताओं

और समस्याओं का शान्तिपूर्वक सामना कर पाते हैं। मन की स्थिरता का विकास होता है, जीवन सरल हो जाता है और कठिनाइयाँ मानसिक स्वास्थ्य की पूर्णता प्राप्ति का आधार बन जाती हैं। आसनों का अभ्यास सुप्त क्षमताओं को जाग्रत करता है जिससे व्यक्ति का आत्मविश्वास उसके चारों ओर फैल जाता है और वह अपनी वाणी, अपने आचरण और कार्यों से अन्य लोगों को प्रेरित करता है।

आसनों का वर्गीकरण

आसनों का वर्गीकरण या तो उन्हें करने की कठिन अवस्थाओं या गत्यात्मक/स्थैतिक अभ्यासों के आधार पर होता है। उनकी तीन मुख्य अवस्थाएँ हैं– प्रारम्भिक समूह, मध्यम समूह और उन्नत।

गत्यात्मक अभ्यास उन आसनों का होता है जिनमें शरीर का गत्यात्मक संचालन सम्मिलित होता है। वास्तव में ये व्यायाम होते हैं, फिर भी हम इस पुस्तक में उनका उल्लेख आसन के रूप में करेंगे, हालाँकि आसन का अर्थ होता है 'स्थिर भंगिमा'। इन अभ्यासों का उद्देश्य मांसपेशियों का निर्माण करना नहीं होता है, बल्कि शरीर को ढीला करना और शरीर के विभिन्न अंगों से जमे हुए रक्त को हटाना है। वे चर्म और मांसपेशियों को कसने में मदद करते हैं, फेफड़ों को शक्तिशाली बनाते हैं और पाचन एवं उत्सर्जन संस्थानों की क्रियाशीलता को प्रेरित करते हैं। वे नये अभ्यासियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी हैं।

गत्यात्मक अभ्यासों में सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन की शृंखलाएँ, गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन और शशांक भुजंगासन सम्मिलित होते हैं।

स्थिर अभ्यास शरीर के कम या बिना किसी संचालन के होते हैं, प्राय: एक स्थिति में कुछ देर रहना होता है। उनका प्रयोजन आंतरिक अंगों, ग्रंथियों और मांसपेशियों की कोमलता के साथ मालिश, साथ ही पूरे शरीर की तंत्रिकाओं को तनावमुक्त करना है। उनका सम्बन्ध विशेष रूप से मन में शान्ति और तनाव से मुक्ति का भाव लाने से होता है।

आसनों के अभ्यास के लिए सामान्य परामर्श एवं पूर्वोपाय

आसनों का अभ्यास प्रारम्भ करने से पहले कुछ पूर्वोपाय होने चाहिए–

समय– आसनों को दिन के किसी भी समय में किया जा सकता है, केवल भोजन के बाद नहीं करना है। हालाँकि प्रात:काल आसन तथा योग के

सभी अभ्यासों के लिए सबसे अच्छा समय है। यदि बच्चों को भोजन पचाने का पर्याप्त समय मिला हो तो कक्षा में दिन के किसी भी समय में यह किया जा सकता है।

रिक्तता – इस बात का ध्यान रखना है कि उदर, आँतें और मूत्राशय भरा हुआ नहीं हो; योग के अभ्यासों के पूर्व उन्हें रिक्त होना चाहिए। भोजन और योगाभ्यासों के बीच कम-से-कम दो घंटे का अंतराल होना चाहिए।

वस्त्र – आसनों के अभ्यास के समय ढीला, आरामदायक और हल्का वस्त्र पहनना चाहिए। अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व घड़ी, चश्मे और कोई भी आभूषण उतार देना चाहिए।

अभ्यास का स्थान – अभ्यास स्वच्छ, हवादार कमरे में होना चाहिए जहाँ शान्ति हो और कीड़े नहीं हों। यदि सम्भव हो तो खुली हवा में किसी बगीचे या किसी मनोहर स्थान पर अभ्यास कर सकते हैं जब हवा प्रदूषित नहीं हो या तेज या ठंढी हवा नहीं बह रही हो। यह ध्यान रहे कि अभ्यास के लिए पर्याप्त स्थान हो – पास में कोई फर्नीचर न हो। प्राय: अभ्यास के दौरान किसी वस्तु से टकराने से दुर्घटना हो जाती है, योगासन से गिरने से नहीं।

योग करने के लिए आसन – अभ्यास करने के लिए तह किये हुए कम्बल या दरी का उपयोग करने का परामर्श दिया जाता है, न कि फ़ोम रबर या हवा भरे हुए गद्दे का।

क्रम – सबसे पहले आसनों का अभ्यास किया जाना चाहिए, उसके बाद प्राणायाम और फिर शिथिलन, मानस दर्शन या ध्यान से समाप्त किया जाना चाहिए।

दैनिक अभ्यास – यह आवश्यक नहीं कि सभी तीस या चौरासी आसन किये जायें। आसनों के चयन में हमेशा संतुलन होना चाहिए, यह ध्यान रहना चाहिए कि आसनों से ग्रंथियों को जो उत्प्रेरण प्राप्त हो रहा है वह संतुलित हो। जब किसी कक्षा के लिए या स्वयं अपने दैनिक अभ्यास के लिए आसनों का चयन किया जा रहा हो तब छ: मुख्य तत्त्वों को आसनों के चुनाव में सम्मिलित किया जाना चाहिए।

1. मेरुदण्ड को लचीला बनाये रखने के लिए सामने झुकने वाला आसन।
2. पीछे मुड़कर किया जाने वाला आसन।
3. मेरुदण्ड की पार्श्व गतिविधि के लिए उसे मोड़कर किया जाने वाला आसन।

4. दोनों ओर झुककर किया जाने वाला आसन ताकि मेरुदण्ड दोनों दिशाओं में गति करता रहे।
5. संतुलनकारी आसन। यह एक अत्यंत महत्त्वपूर्ण तत्त्व है जिसे उपेक्षित नहीं करना चाहिए। अनेक चिकित्सक, विशेष रूप से जो वृद्धों का इलाज करते हैं, अब वे प्रतिदिन संतुलनकारी आसन करने का सुझाव देते हैं।
6. सिर में स्थित ग्रंथियों के उत्प्रेरण के लिए और शरीर के निचले हिस्से में रक्त प्रवाह के विपरीत दबाव के लिए एक विपरीतकरणी आसन।
7. प्राणायाम और ध्यान में कुछ देर स्थिर होकर बैठने की क्षमता का विकास करने के लिए बैठकर किया जाने वाला आसन।

तरुणियों के लिए परामर्श

योग के अनेक प्रमुख आचार्यों ने सुझाव दिया है कि मासिक स्राव की अवधि में आसन नहीं करने चाहिए या स्राव के प्रारम्भ होने के एक दिन पहले आसनों का अभ्यास बंद कर देना चाहिए और स्राव के बंद होने के दो दिनों बाद से पुन: प्रारम्भ करना चाहिए। मासिक स्राव की अवधि में जिस एक आसन को करने का परामर्श दिया गया है वह शवासन है।

यद्यपि यह भी कहा गया है कि सामान्य पूर्वोपायों के साथ तनाव से बचने के अतिरिक्त योग के अभ्यासों को बंद करने का अन्य कोई कारण नहीं है। अनेक अभ्यासियों ने पाया है कि मासिक स्राव के दौरान वज्रासन, शशांकासन, मार्जारी आसन और शवासन में उदर श्वसन करना बहुत उपयोगी होता है तथा ये ऐंठन या मरोड़ की पीड़ा को कम करने में मदद करते हैं। यदि स्राव अत्यधिक होता हो तो पश्चिमोत्तानासन और उत्थानासन जैसे आसनों के अभ्यास भी लाभप्रद होंगे।



शीर्षासन और सर्वांगासन तथा विपरीतकरणी मुद्रा जैसे आसन नहीं किये जाने चाहिए, क्योंकि मासिक स्राव का रक्त फैलोपियन नली से विपरीत दिशा में प्रवाहित होकर आमाशय के अस्तरों में जा सकता है और उदर के आंतरिक भागों में जलन पैदा कर सकता है।

पवनमुक्तासन 1 – गठिया निरोधक अभ्यास

बच्चों में जोड़ों को लचीला बनाने और शरीर में सजगता का विकास करने के लिए अभ्यास –



प्रारम्भिक स्थिति

पैरों को सामने की ओर फैलाकर बैठ जाओ। अपनी हथेलियों को नितम्ब के पीछे दोनों ओर जमीन पर रखो। पीठ, गर्दन और सिर सीधे हों। केहुनियों को सीधा कर लो। अपने हाथों पर थोड़ा टिक जाओ। आँखें बंद कर लो और इसी स्थिति में पूरे शरीर को शिथिल कर लो। इसके बदले, हथेलियों को घुटनों पर भी रखा जा सकता है।



पादांगुली नमन

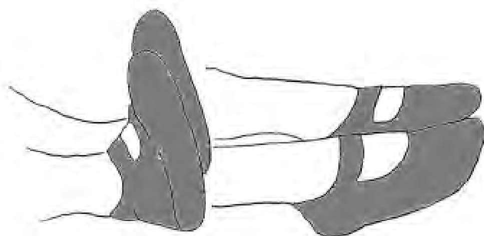
प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर दोनों पैरों को थोड़ा अलग कर लो। हाथों को नितम्बों की बगल में थोड़ा पीछे रखो, उसके बाद हाथों पर थोड़ा पीछे की ओर टिककर पीठ को सहारा दे दो। मेरुदण्ड को जितना सम्भव हो, सीधा रखो। पैरों की अँगुलियों के प्रति सजग हो जाओ। तलवों को सीधा और टखनों को शिथिल तथा गतिहीन रखते हुए अंगुलियों को धीरे-धीरे आगे और पीछे की ओर मोड़ो। हर स्थिति में कुछ क्षणों के लिए रुको।

अँगुलियों को पीछे मोड़ते समय श्वास अंदर लो और सामने की ओर मोड़ते समय श्वास बाहर निकाल दो। इसे दस बार दोहराओ।



पादांगुली प्रसार

प्रारम्भिक स्थिति में बैठो और पैरों की अंगुलियों के प्रति सजग हो जाओ। दोनों पैरों की अंगुलियों को अधिक-से-अधिक फैलाओ, उसके बाद उन्हें शिथिल कर दो। यदि अंगुलियों को फैलाने में कठिनाई हो तो दायें घुटने को मोड़कर दायें तलवे को नितम्ब के निकट ले आओ। अंगुलियों को हाथ से फैलाओ और उसके बाद शिथिल कर दो। बायें पैर की अंगुलियों के साथ भी ऐसा ही करो। इस क्रिया को दस बार दोहराओ।



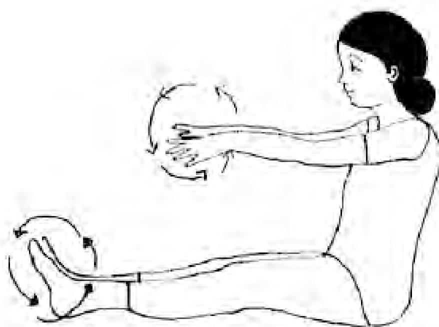
गुल्फ नमन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहो। पैरों को एक-दूसरे से थोड़ा अलग रखो। धीरे से गुल्फों (टखनों) को पीछे की ओर मोड़ो और उसके बाद अंगुलियों को सामने की ओर लाते हुए तलवों को टखनों से आगे की ओर झुकाओ। तलवों को खींचकर जमीन में सटाने का प्रयास करो और उसके बाद पीछे घुटनों की ओर खींचो। दोनों स्थितियों में कुछ क्षणों के लिए रुको। इस क्रिया को दस बार दोहराओ। टखनों को पीछे मोड़ने के साथ पूरक करो और अंगुलियों को सामने ले जाते हुए रेचक करो।



गुल्फ चक्र

प्रारम्भिक स्थिति में बैठे रहो। पैरों को सीधा रखते हुए एक-दूसरे से थोड़ा अलग कर लो। इस अभ्यास के दौरान एड़ियों को जमीन पर ही रखना है। दायें पैर को टखने से दायीं से बायीं ओर दस बार और फिर बायीं से दायीं ओर दस बार घुमाओ। बायें पैर से भी इसी प्रकार दोहराओ। दोनों पैरों से एक साथ इसी प्रकार दोहराओ, दस बार दायीं से बायीं ओर और दस बार बायीं से दायीं ओर। अब दोनों पैरों को विपरीत दिशा में घुमाते हुए इस अभ्यास को दक्षिणावर्त/वामावर्त दिशा में दस-दस बार दोहराया जा सकता है। ऊपर की गति के साथ पूरक करो और नीचे की गति के साथ रेचक करो।



पनडुब्बी आसन प्रकारान्तर (जब मणिबन्ध चक्र के साथ किया जाता है)

प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर दोनों हाथों को शरीर के सामने छाती की ऊँचाई पर फैला लो। सजगता को टखनों और कलाई (मणिबन्ध) पर रखने का प्रयास करो। हाथों की अंगुलियों की मुट्ठी बाँधने के बदले उन्हें सामने फैलाकर रखो और कलाई से एक ही दिशा में घुमाओ। दोनों पैरों

को टखनों से एक ही दिशा में घुमाओ। कम-से-कम दस बार दायीं से बायीं ओर और फिर बायीं से दायीं ओर दस बार घुमाओ।

प्रकारान्तर – दायीं हथेली और पैर को दस बार बायीं से दायीं ओर में घुमाओ, पनडुब्बी को दायीं ओर घुमाने के लिए हथेली और पैर का अधिकाधिक प्रसार होना चाहिए। दायीं हथेली और पैर को दायीं से बायीं ओर दस बार घुमाओ ताकि पनडुब्बी वापस सामने की ओर चलने लगे। इसी अभ्यास को बायें पैर से करो। पूरा पैर और शरीर तनावमुक्त रहना चाहिए, केवल टखनों में ही गति होनी चाहिए।



गुल्फ घूर्णन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठो। बायें घुटने को मोड़ो और पैर को नितम्ब के निकट ले आओ। घुटने को मोड़ो और पैर को दायीं जाँघ पर रख दो। टखने (गुल्फ) को पूरी तरह जाँघ से बाहर होना चाहिए ताकि उसे अच्छी तरह घुमाया जा सके। बायें हाथ को बायें घुटने पर रखो और बायें पैर की अंगुलियों को दायें हाथ से पकड़ो। दायें हाथ की मदद से बायें पैर को दस बार दायीं से बायीं ओर तथा दस बार बायीं से दायीं ओर घुमाओ। दायें पैर को बायीं जाँघ पर रखकर इसी प्रकार दोहराओ। ऊपर के घूर्णन के साथ पूरक और नीचे के घूर्णन के साथ रेचक करो।

लाभ – पैर और पिण्डली वाले सभी आसन जमी हुई लसिका और शिरा रक्त को लौटाने में मदद करते हैं। इस प्रकार वे थकान और ऐंठन को दूर करते हैं और शिराओं में गाँठ होने से बचाते हैं। ये बच्चों को पैरों के विभिन्न जोड़ों के प्रति सजग होने और उन्हें लचीला बनाये रखने में मदद करते हैं।



घुटनों को संकुचित करें



घुटनों को शिथिल करें

जानु संकुचनासन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर दोनों हाथों को हल्के से घुटनों के ऊपरी सिरे पर रखो। पैरों के प्रति सजग हो जाओ और विशेष रूप से घुटनों के प्रति सजग हो जाओ। जाँघों की मांसपेशियों को ऊपर की ओर संकुचित करो, जो घुटनों को नीचे की ओर खींचती हैं जिससे घुटनों का नीचे का भाग जमीन या बैठने के आसन का स्पर्श करता है और जानुफलक थोड़ा ऊपर की ओर खिसक जाता है। उसी स्थिति में दस सैकण्ड तक रहो, उसके बाद जाँघ की मांसपेशियों को शिथिल कर दो ताकि जानुफलक अपनी सामान्य स्थिति में आ जायें और घुटनों का नीचे का भाग शिथिल होकर जमीन से ऊपर हो जाये। इसे कम-से-कम दस बार दुहराओ।

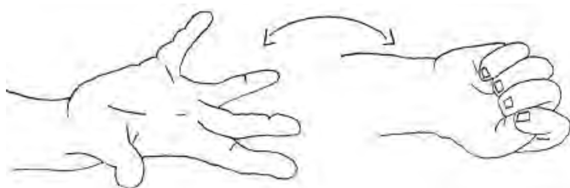
लाभ – यह अभ्यास घुटनों को स्वस्थ और लचीला रखने के लिए उपयुक्त है। यह जाँघ की ऊपरी मांसपेशियों को शक्ति प्रदान करता है और पैरों के तनाव को दूर करने में मदद करता है। यह उन लोगों के लिए अभीष्ट अभ्यास है जिनके घुटनों में किसी प्रकार का कष्ट है।

जानु नमन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर दायें घुटने को मोड़ो और दायीं जाँघ के नीचे से कसकर पकड़ लो। पैरों की मांसपेशियों का उपयोग करते हुए, उसके बाद हाथों से घुटने को अधिक-से-अधिक छाती के निकट और एड़ी को नितम्ब के निकट ले आओ। सिर और मेरुदण्ड को सीधा रखो। उसके बाद धीरे-



धीरे पैर को सीधा करो, एड़ी जमीन के निकट हो, लेकिन उसमें सटे नहीं। इस क्रिया को दस बार दोहराओ, उसके बाद बायें पैर से यही अभ्यास करो। घुटने को मोड़कर छाती तक लाते समय रेचक करो और जब पैर सीधा किया जा रहा हो तब पूरक करो।

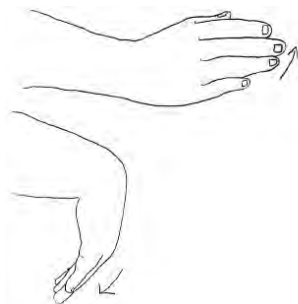


मुष्टिका बन्धन

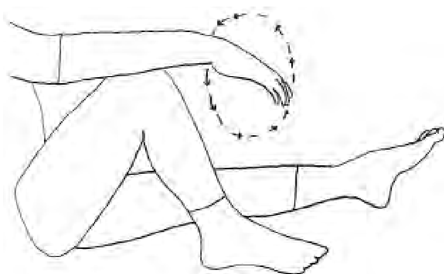
प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर कंधे के समतल दोनों हाथों को सामने फैला लो। हथेलियों को खोल लो और अंगुलियों को अधिक-से-अधिक फैलाओ। उसके बाद अंगुलियों को बंद कर लो, अँगूठे को अंगुलियों से लपेटते हुए मुट्ठी बना लो। अंगुलियों को फैलाना और अँगूठे को अन्दर करते हुए मुट्ठी बनाना – इस गतिविधि को दस बार दोहराओ। हथेलियों को खोलते समय पूरक करो और मुट्ठी बनाते समय रेचक करो।

मणिबन्ध नमन

प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर कंधे की सीध में दोनों हाथों को सामने फैला लो। हथेलियों को खोल लो और पूरे अभ्यास के दौरान अँगुलियों को सीधा रखो। हथेलियों को कलाई से पीछे की ओर दबाते हुए इस प्रकार मोड़ो, मानो हथेलियों से किसी दीवाल को धकेल रहे हो।



अंगुलियाँ छत की दिशा में हों।
उसके बाद हथेलियों को कलाई से सामने की ओर मोड़ो ताकि अँगुलियाँ जमीन की दिशा में हों। अभ्यास के दौरान केहुनियाँ सीधी रहें, लेकिन पूरा हाथ शिथिल रहे। दोनों दिशाओं में इन गतिविधियों को दस-दस बार दोहराओ। कलाई को पीछे की ओर मोड़ते समय पूरक करो और सामने की ओर झुकाते समय रेचक करो।
इस अभ्यास में दायीं हथेली को पीछे और बायीं हथेली को सामने की ओर मोड़ते हुए इस प्रकार समन्वित किया जा सकता है कि दोनों एक-दूसरे को उस समय पार करते हुए एक साथ ऊपर-नीचे जायें जब अंगुलियाँ सामने की ओर सीधी हों। इसे धीरे-धीरे किया जाना चाहिए और इस क्रिया को समन्वित रखने के लिए अधिक सावधान रहने की आवश्यकता है। इससे एकाग्रता के विकास में मदद मिलती है।



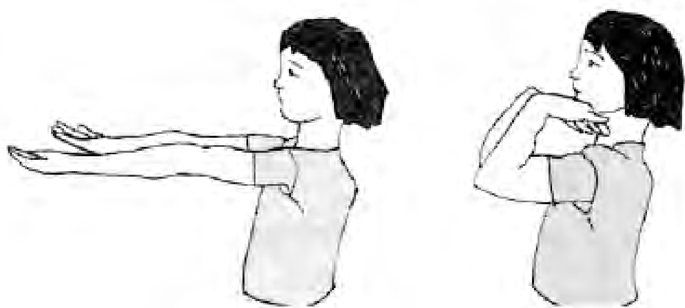
मणिबन्ध चक्र

प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर कंधे के समतल दायें हाथ को सामने फैलाओ। अंगुलियों की या तो मुट्ठी बाँध लो या उन्हें सीधा रखो, क्योंकि प्रत्येक गतिविधि मांसपेशियों का विभिन्न प्रकार से उपयोग करती

है। बायें हाथ का सहारा दिया जा सकता है और दायें घुटने पर हाथ को टिकाकर रखा जा सकता है ताकि कलाई के बदले हाथ न घूमने लगे। हथेली को धीरे-धीरे घुमाओ ताकि घूर्णन के दौरान हथेली नीचे या ऊपर की ओर रहे। बाँह और केहुनी सीधी और स्थिर रहनी चाहिए। कलाई से जितना बड़ा चक्र बनाना सम्भव हो बनाते हुए सजगता कलाई पर होनी चाहिए। कलाई को दस बार दायीं से बायीं ओर और दस बार बायीं से दायीं ओर घुमाओ। इन्हीं क्रियाओं को बायें हाथ से दोहराओ। यदि अंगुलियों को सीधा रखा जाता है तो बच्चे उनकी कल्पना घड़ी के सैकण्ड की सूई के रूप में कर सकते हैं, जैसे वह बारह से एक, दो इत्यादि पर जाती है। इससे सजगता को हथेली और कलाई पर रखने में मदद मिलती है।

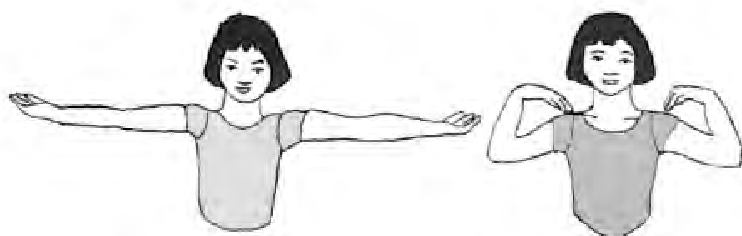
दोनों हाथों को सामने फैलाकर एक साथ दस बार दायीं से बायीं और दस बार बायीं से दायीं दिशाओं में इन क्रियाओं को दोहराओ। इन्हीं क्रियाओं को दोनों हाथों से विपरीत दिशाओं में दोहराया जा सकता है।

लाभ – हाथ और कलाई के आसन सम्बद्ध जोड़ों की गठिया के लिए लाभप्रद होते हैं। वे लम्बे समय तक लिखने, टाइप करने और इसी प्रकार के कार्यों को करने के बाद होने वाले तनाव को दूर करते हैं।



केहुनी नमन

प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर कंधे के समतल दोनों हाथों को सामने फैला लो। हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हों। हाथों को केहुनी से मोड़ो और अंगुलियों से कंधों का स्पर्श करो, उसके बाद उन्हें सीधा कर लो। इन क्रियाओं को दस बार दोहराओ।



उसके बाद हाथों को कंधों के दोनों ओर फैला लो और केहुनी नमन की क्रियाओं को दोहराओ।



उसके बाद अंगुलियों को एक बार फिर कंधों पर लाकर हाथों को सीधा ऊपर करो। दोनों हथेलियाँ सिर के ऊपर आपस में सटी हों। उसके बाद केहुनियों को मोड़ते हुए अंगुलियों को पुन: कंधों पर टिका दो। इस क्रिया को दस बार दोहराओ। हाथों को ऊपर करते समय पूरक करो और उन्हें मोड़ते समय रेचक करो।

लाभ – ये क्रियाएँ केहुनी को गतिशील बनाये रखने में मदद करती हैं और बाँहों की क्रियाशीलता पीठ की मांसपेशियों को व्यायाम करा देती है। हाथों को फैलाकर खींचने से मेरुदण्ड को खींचने और सीधा करने में मदद मिलती है और यह मेज-कुर्सी पर बैठकर कार्य करने से झुकती हुई पीठ को सीधा कर देती है।

स्कन्ध चक्र

प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर दायीं केहुनी को मोड़ो और दायें हाथ की अँगुलियों को दायें कंधे पर रखो। बायें हाथ को बायें घुटने पर टिका दो और मेरुदण्ड को सीधा रखो।



बायीं केहुनी को छाती के सामने लाओ, उसके बाद उसे सामने की ओर ऊपर उठाते हुए चक्राकार घुमाओ, वृत्त अधिक-से-अधिक बड़ा बने। इसे दस बार दोहराओ। अब केहुनी को ऊपर, पीछे की ओर और नीचे ले जाते हुए दस बार चक्राकार घुमाओ। वृत्त अधिक-से-अधिक बड़ा बने। इसी क्रिया को बायें कन्धे के जोड़ों के साथ दोहराओ।

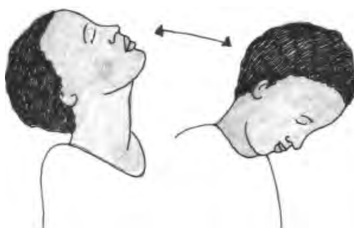
उसके बाद दोनों हाथों की अँगुलियों को कंधों पर रख दो और केहुनियों को शरीर के सामने, ऊपर उठाते हुए और बाहर की ओर घुमाते हुए पीछे



की ओर ले जाकर बड़ा से बड़ा वृत्त बनाना है। दस बार पीछे का घूर्णन करने के बाद दस बार विपरीत दिशा में गति करो। पीछे से प्रारम्भ करते हुए दोनों केहुनियों को सामने नीचे की ओर लाना है। केहुनी को ऊपर ले जाते समय पूरक करो और नीचे ले जाते समय रेचक करना है।

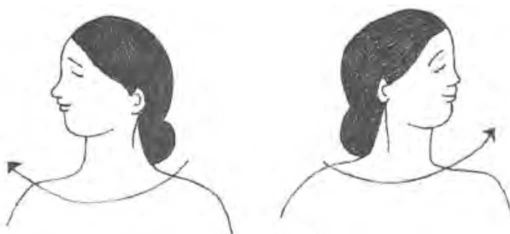
लाभ – कंधों की क्रियाशीलता बहुत देर तक मेज-कुर्सी पर या कम्प्यूटर के सामने बैठकर कार्य करने से होने वाले तनाव को दूर करती है, और गर्दन की पीड़ादायी अकड़न (सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस) तथा अकड़े

(फ्रोज़न) हुए कंधों के लिए उपयोगी है। इससे कंधे को लचीला बनाये रखने और वक्ष को फैलाकर फेफड़ों का स्वस्थ विकास करने में मदद मिलती है।



ग्रीवा संचालन

आगे और पीछे– प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर, हाथों को घुटनों पर टिकाकर आँखें बंद कर लो। धीरे-धीरे अपनी ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक छाती के निकट लाने का प्रयास करो, उसके बाद धीरे-धीरे ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊँचा उठाते हुए, यदि सम्भव हो तो सिर के पिछले भाग से कंधे का स्पर्श करने का प्रयास करो। ठुड्ढी को छाती के निकट लाते समय रेचक करो और उसे ऊपर उठाते समय पूरक करो, दोनों दिशाओं में दस बार इसे दोहराओ।



दायें और बायें– प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर, हाथों को घुटनों पर टिकाकर आँखें बंद कर लो। धीरे-धीरे अपनी ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक अपने दायें कंधे के निकट लाओ, उसके बाद धीरे-धीरे ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक बायें कंधे के निकट ले जाओ। ठुड्ढी और कंधे को एक सीध में रखने का प्रयास करो तथा गर्दन की मांसपेशियों के तनाव के दूर होने के प्रति सजग रहो। ठुड्ढी को कंधे की ओर ले जाते समय रेचक और उसे सामने लाते समय पूरक करो।



अगल-बगल– प्रारम्भिक स्थिति में या सुखासन में बैठकर, हाथों को घुटनों पर टिका लो। केहुनियाँ सीधी रहें ताकि कंधे थोड़ा ऊपर उठ जायें। उसके बाद गर्दन को मोड़कर रेचक करते हुए दायें कान को दायें कंधे की ओर ले जाओ। सिर को सीधा करते हुए पूरक करो। रेचक करो और बायें कान को बायें कंधे की ओर ले जाओ और सिर को सीधा करते हुए पूरक करो। दोनों ओर इसे दस बार दोहराओ। उसके बाद केहुनियों को ढीला छोड़ते हुए ऊपर उठे हुए कंधों को नीचे कर लो। प्रारम्भ में कंधों को पाँच चक्रों के अभ्यास के बाद नीचे करके उन्हें कुछ देर के लिए शिथिल कर सकते हो और अगले पाँच चक्रों के अभ्यास के लिए उन्हें पुनः ऊपर उठा सकते हो।



घूर्णन– सुखासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर टिकाते हुए केहुनियों को सीधा कर लो ताकि कंधे थोड़ा ऊपर उठ जायें। उसके बाद ठुड्ढी को छाती की ओर ले जाओ और दायें कान को दायें कंधे से सटाते हुए घूर्णन आरम्भ करो। सिर को पीछे की ओर घुमाते हुए बायें कान को बायें कंधे की ओर और फिर ठुड्ढी को वापस छाती की ओर ले जाओ। केहुनियों को मोड़ते हुए कंधों को शिथिल कर दो और विपरीत दिशा में घूर्णन के लिए

उन्हें फिर से सीधा कर लो। ठुड्ढी को छाती के पास, बायाँ कान बायें कंधे की ओर, सिर को घुमाते हुए पीछे ले जाकर उठे हुए कंधे से सटाओ ताकि दायाँ कान दायें कंधे की ओर चला जाये और ठुड्ढी को वापस छाती की ओर लाकर घूर्णन को पूरा करो।

अन्तिम दो क्रियाओं – अगल-बगल और घूर्णन के अभ्यास के लिए कंधों को उठाने से मांसपेशियों में पूरा खिंचाव आता है और गर्दन की कशेरुकाएँ गतिशील होती हैं, ये दोनों बिना किसी तनाव के होती हैं। यह विशेष रूप से वृद्धों के लिए है। इन सभी क्रियाओं को पूर्ण सजगता के साथ धीरे-धीरे और सम्बद्ध क्षेत्रों को अधिक-से-अधिक शिथिल करते हुए किया जाना चाहिए।

सीमाएँ – इन क्रियाओं को उन लोगों द्वारा नहीं किया जाना चाहिए जो उच्च या निम्न रक्तचाप से पीड़ित हैं और जिन्हें गर्दन में अत्यधिक अकड़न हो (स्पॉण्डिलाइटिस) उन्हें गरदन को सामने झुकाने से बचना चाहिए।

लाभ – शरीर के सभी अंग और हाथ-पैरों को जोड़ने वाले सभी स्नायु गर्दन से होकर जाते हैं। इसलिए मेज-कुर्सी पर लम्बे समय तक बैठकर काम करने से गर्दन और कंधों की पेशियों में तनाव उत्पन्न हो जाता है। ये क्रियाएँ सिर, गर्दन और कंधों के क्षेत्रों से तनाव, भारीपन और कड़ापन दूर करती हैं।

आँखों के अभ्यास

निम्नलिखित अभ्यास आँखों के अनेक पेशीय और दृष्टिगत रोगों को दूर करते हैं और उनसे बचाते हैं, यदि उन्हें धैर्य और दीर्घ प्रयत्न के साथ किया जाये। चश्मा पहनने वाले अनेक लोगों में से जिन्होंने इन अभ्यासों को लम्बे समय तक किया है, उनका चश्मा उतर गया है। ऐल्डस हक्सले उनमें से एक व्यक्ति थे।

इन अभ्यासों में से प्रत्येक को करने के बाद आँखें बंद करनी हैं और कम-से-कम आधे मिनट उन्हें आराम देना है। जितनी बार इन अभ्यासों को किया जाये, उतना अच्छा है। हालाँकि दैनिक चर्या में समय की कमी होने पर पूरी श्रृंखला को एक बार सुबह और एक बार शाम में करना पर्याप्त होगा। इस स्थिति में अभ्यासों को अधिकतम समर्पण और सजगता के साथ किया जाना चाहिए।



अगल-बगल देखना

सुखासन में बैठ जाओ और हाथों को दोनों ओर कंधों के समतल फैला लो, अँगूठे ऊपर की ओर उठे हुए रहेंगे। सिर को बिना हिलाए हुए आँखों को एक के बाद दूसरे को इस प्रकार केन्द्रित करो; बायाँ अँगूठा, भ्रूमध्य, दायाँ अँगूठा, भ्रूमध्य। इस चक्र को 15 से 20 बार दोहराओ और उसके बाद आराम करो।



तिरछे देखना

सुखासन में ही बैठे रहो, लेकिन दायीं मुट्ठी को दायें घुटने पर इस प्रकार रखो कि अँगूठा ऊपर की ओर उठा हो। बायें अँगूठे को शरीर के बायें भाग में कन्धे से थोड़ा ऊपर रखो। सिर को बिना हिलाये आँखों को पहले बायें अँगूठे पर, उसके बाद दायें अँगूठे पर केन्द्रित करो, और उसके बाद बायें अँगूठे पर और इसी प्रकार दोहराओ। इस प्रक्रिया को 15 से 20 बार दोहराओ। इसी प्रक्रिया को बायें अँगूठे को बायें घुटने पर और दायें हाथ को शरीर के दायें भाग में कंधे से थोड़ा ऊपर उठाकर रखो।



ऊपर और नीचे देखना

उसी आसन में बैठो और दोनों मुट्ठियों को दोनों घुटनों पर रखो, अँगूठे ऊपर की ओर हों। हाथों को सीधा और सिर को स्थिर रखो, बायें अँगूठे को धीरे-धीरे ऊपर उठाते हुए आँखों से उसकी गति को देखो। उच्चतम बिन्दु पर पहुँचकर धीरे-धीरे प्रारम्भिक स्थान पर लौट आओ। पूरे समय आँखों को अँगूठे पर केन्द्रित रखो। इसी क्रिया को दायें हाथ से दोहराओ। प्रत्येक अँगूठे से पाँच बार दोहराओ। अंत में आँखें बंद कर आराम करो।



दूर और निकट देखना

हाथों को घुटनों पर आराम से रखते हुए पहले की भाँति सुखासन में बैठे रहो। दायें हाथ को शरीर के ठीक सामने ले जाओ, अँगूठा ऊपर उठा रहे। आँखों को नासिकाग्र पर, उसके बाद अँगूठे पर और फिर किसी दूर की वस्तु पर केन्द्रित करो। उसके बाद पुनः अँगूठे पर और फिर नासिकाग्र पर आँखों को केन्द्रित करो। इसे जितनी बार सम्भव हो दोहराओ। बाद में आँखें बन्द करो और उन्हें आराम दो।



आँखों को घुमाते हुए देखना

आराम से बैठ जाओ। दायीं मुट्ठी से आरम्भ करो। अँगूठे को ऊपर रखते हुए मुट्ठी को गोद के निकट इतना नीचे ले जाओ कि सिर को बिना हिलाये हुए भी अँगूठा दिखाई दे। हाथ को सीधा रखो और अपनी दृष्टि को अँगूठे पर स्थिर कर दो। सिर को सीधा रखते हुए दायें हाथ को दायीं ओर से वृत्ताकार घुमाते हुए ऊपर ले जाओ, उसके बाद बायीं ओर से नीचे लाते हुए प्रारम्भिक स्थान पर ले आओ। इस गति को केवल आँखों से देखो, सिर को नहीं हिलाना है। इस गति को पाँच बार दायीं से बायीं और पाँच बार बायीं से दायीं ओर घुमाते हुए दोहराओ, इसके बाद बायें हाथ और अँगूठे से इसी क्रिया को दोहराओ। इसे श्वसन के साथ भी समन्वित किया जा सकता है। हाथ को ऊपर ले जाते समय पूरक करो और हाथ जब नीचे प्रारम्भिक स्थान पर आता है तब रेचक करो।

लाभ – ये अभ्यास आँखों और उसके आसपास की पेशियों के तनाव को दूर करते हैं और उनमें संतुलन कायम करते हैं, और दोनों आँखों की समन्वित क्रियाओं में सुधार लाते हैं।



आँखों की पामिंग (हथेलियों से आँखों को ढँककर सेंकना)

शान्ति से बैठो और आँखों को बंद कर लो। हथेलियों को आपस में इतना रगड़ो कि वे गरम हो जायें। आँखों पर बिना दबाव डाले हथेलियों को उन

पर रखो। अनुभव करो कि ऊष्णता आँखों के अंदर प्रवेश कर रही है और आँखों की पेशियाँ और आँखें शिथिल और उष्ण होती जा रही हैं। आँखें खोलो और अपनी हथेलियों को अपलक देखो। आँखों को खुला रखते हुए हाथों को हटा लो।

लाभ – यह आँख की पेशियों की थकान को दूर कर उन्हें स्फूर्ति प्रदान करता है और ऐक्वअस ह्यूमर (एक प्रकार का द्रव) जो कॉर्निया और लेंस के बीच प्रवाहित होता है, उसके प्रवाह को उत्प्रेरित करता है। इससे दोषपूर्ण दृष्टि में सुधार आता है।

आसन



अर्द्ध चन्द्रासन

वज्रासन में बैठ जाओ। अब घुटनों के बल बैठकर हाथों को बगल में रखो। बायाँ पैर आगे बढ़ाने के साथ पूरक करो। सामने झुककर हाथों को बायें पैर के अगल-बगल रखो, हथेलियाँ जमीन पर समतल हों। दोनों हथेलियों को एक साथ कर लो और पीठ को पीछे की ओर तानते हुए हथेलियों को धीरे-धीरे सिर के ऊपर ले जाओ। हाथों की अँगुलियाँ, मुड़ी हुई पीठ और पैर की अँगुलियाँ सब मिलकर एक चाप का निर्माण करती हैं। हाथों को वापस बगल में लाते हुए, पीठ को सीधा करते हुए और बायें पैर को दायें पैर के बगल में करते हुए रेचक करो। इसी क्रम को दायें पैर से भी दोहराओ। दोनों ओर कम-से-कम पाँच बार अभ्यास करो।

इस आसन को सरल रूप से करने के लिए हाथों को बिना सिर के ऊपर ले जाए हुए उन्हें सामने वाले घुटने पर टिकाकर किया जा सकता है।

लाभ – यह आसन क्रीड़ापूर्वक व्यायाम कराता है और सम्पूर्ण अस्थि पिंजर को शक्ति प्रदान करता है। यह संतुलन का विकास करता है और इससे एकाग्र होने में सहायता मिलती है।



अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

प्रारम्भिक – पैरों को सामने फैलाकर प्रारम्भिक स्थिति में बैठो, हाथों को धड़ के पीछे जमीन रखकर उन पर शरीर को टिका दो। दायें पैर के तलवे को बायें घुटने के बाहर की ओर जमीन पर रखो। बायें हाथ को सामने लाओ और उसके ऊपरी भाग को दायीं जाँघ के बाहर की ओर लाकर रखो, उसके बाद बायें हाथ से दायें पैर को पकड़ो। सिर को अधिक-से-अधिक दायीं ओर घुमाओ। शिथिल होने का प्रयास करो और आराम से अधिक-से-अधिक समय तक इस स्थिति में रहो। उसके बाद सिर को सीधा कर लो, हाथों को शरीर के पीछे जमीन पर टिका दो और पैर को सीधा करके पुन: प्रारम्भिक स्थिति में ले आओ। इन्हीं क्रियाओं को दूसरे पैर से दोहराओ, बायें पैर का तलवा दायें घुटने के बाहर की ओर जमीन पर रखो।

उच्च – पैरों को सामने फैलाकर प्रारम्भिक स्थिति में बैठो, हाथों को धड़ के पीछे जमीन पर रखकर उन पर शरीर को टिका दो। दायें घुटने को जमीन से थोड़ा ऊपर उठाकर बायें पैर को उसके नीचे से ले जाते हुए बायें तलवे को नितम्बों के निकट दायीं ओर रखो। दायें तलवे को बायें घुटने के बाहर की ओर रखो, बायें हाथ के बाहरी भाग को दायें पैर के बाहरी भाग पर रखो और बायें हाथ से दायें पैर को पकड़ो। सिर को अधिक-से-अधिक दायीं ओर घुमाओ और आराम से अधिक-से-अधिक समय तक इस स्थिति में रहो।



उसके बाद सिर को सीधा कर लो, हाथों को शरीर के पीछे जमीन पर टिका दो और पैर को सीधा करके पुन: प्रारम्भिक स्थिति में ले आओ। इन्हीं क्रियाओं को दूसरे पैर से दोहराओ, इस बार बायें पैर को ऊपर उठाओ।



दरबार में बैठे फ़राओ के आसन का प्रकारान्तर

पैरों को सामने फैलाकर प्रारम्भिक स्थिति में बैठो, हाथों को धड़ के पीछे जमीन पर रखकर उन पर शरीर को टिका दो। दायें घुटने को मोड़ो और दायें तलवे को बायीं जाँघ के निकट लाओ। बायें घुटने को मोड़ो और बायें तलवे को दायीं जाँघ के बाहर की ओर जमीन पर रखो। अब दायीं केहुनी को बायें घुटने पर रखते हुए मुट्ठी को ठुड्ढी के नीचे रखो। इसमें फ़राओ अपने दरबार में बैठा हुआ है। इसे दूसरी ओर से भी दोहराओ। बायाँ घुटना नीचे और दायाँ घुटना ऊपर, इत्यादि।



अपने राज्य का निरीक्षण करते हुए फ़राओ के आसन का प्रकारान्तर

ऊपर के समान, उसके बाद दायें हाथ, हथेली को नीचे भौंहों के पास लाओ जैसे कि सूर्य से बचने के लिए ऐसा किया जा रहा हो, अब शरीर के ऊपरी भाग, सिर और हाथ को बायीं और दायीं ओर मोड़ो। यह फ़राओ के द्वारा अपने राज्य का निरीक्षण किया जा रहा है। इन्हीं क्रियाओं को दूसरी ओर से दोहराओ। बायाँ घुटना नीचे और दायाँ घुटना ऊपर, बायाँ हाथ और हथेली भौंहों के ऊपर इस प्रकार रखो जैसे कि छाया की जा रही हो।

लाभ – मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को स्वस्थ बनाता है, पीठ की पेशियों को लचीला बनाता है और कशेरुकाओं को ढीला करता है। पाचन तंत्र की मालिश करता है जिससे पाचन सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है। यह अग्न्याशय को क्रियाशील बनाता है, इसलिए मधुमेह रोगियों इसकी सलाह दी जाती है। यह कमर दर्द और पेशियों के कड़ेपन को दूर करने में मदद करता है और नितम्ब के जोड़ों को लचीला बनाता है। यह मेरुदण्ड को सीधा करता है और बैठने की मुद्रा को सुधारने में मदद करता है और मेरुदण्ड की पार्श्व गति में वृद्धि करता है।

अर्द्ध पद्मासन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठो। दोनों पैरों को अधिक-से-अधिक फैला लो। अब बायें पैर को मोड़ लो और बायें तलवे को दायीं जाँघ के बगल में रख लो। दायें पैर को मोड़कर बायीं जाँघ पर रख लो। मेरुदण्ड, गर्दन और सिर को सीधा रखो।

सीमाएँ – इसका अभ्यास उन्हें नहीं करना चाहिए जो साइटिका और सैक्रम (रीढ़ की नीचे की कुछ हड्डियाँ) के रोगों से पीड़ित हैं।



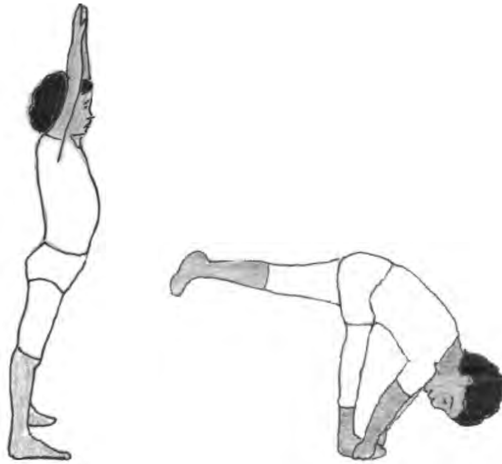
लाभ – यह आसन मेरुदण्ड की निचली कशेरुकाओं की तंत्रिकाओं को रक्त के अतिरिक्त प्रवाह के द्वारा स्वस्थ रखता है। पैरों में सामान्य रूप से रक्त का अधिक प्रवाह उदर क्षेत्र में कम हो जाता है। यह पाचन प्रक्रिया को उत्प्रेरित करता है और जब इस आसन में दक्षता प्राप्त हो जाती है तब अभ्यासी लम्बे समय तक इस आसन में स्थिर बैठ सकता है। इस आसन में पद्मासन से थोड़ा कम लाभ होता है। यह आसन बच्चों को शान्त करने में मदद करता है।

अश्व संचालन

घुटनों के बल बैठ जाओ और हाथों को बगल में रख लो। पूरक करते हुए बायें पैर को आगे बढ़ाओ। सामने झुक जाओ और हाथों को बायें पैर के अगल-बगल रख दो, हथेलियाँ जमीन पर समतल हों। दायें पैर को पीछे की ओर ले जाओ, पीठ और गर्दन से चाप बनाओ, ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। कुछ देर रुको, उसके बाद रेचक करते हुए घुटनों के बल बैठ जाओ। इसी क्रम को दायें पैर से भी दोहराओ। दोनों पैरों से कम-से-कम पाँच बार अभ्यास करो।

लाभ – इस आसन में क्रीड़ा के साथ व्यायाम होता है और यह सम्पूर्ण अस्थि पिंजर को शक्ति प्रदान करता है। यह संतुलन का विकास करता है जिससे एकाग्र होने में मदद मिलती है।





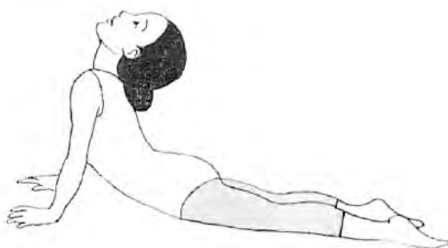
बकासन

सीधे खड़े हो जाओ, दोनों पैर एक साथ, हाथों की अँगुलियों को आपस में फँसाकर सिर के ऊपर ले जाओ। नितम्ब से शरीर को झुकाओ और हाथों से बायें पैर की अंगुलियों को पकड़ो। दायें पैर को पीछे की ओर अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। धीरे-धीरे ललाट को घुटने के निकट ले आओ। दोनों में से किसी घुटने को नहीं मोड़ना है। जब तक आरामदायक लगे तब तक इस स्थिति में रहो। धीरे-धीरे सिर को ऊपर उठाओ, उसके बाद पैर को नीचे कर लो और सीधे खड़े हो जाओ। बायें पैर से भी इसे दोहराओ। प्रारम्भ में प्रत्येक पैर से अंतिम स्थिति में लगभग 10 सैकण्ड खड़े रहने का प्रयास करो और बाद में उसे 30 सैकण्ड से एक मिनट तक बढ़ाने का प्रयास करो।

लाभ – यह आसन मस्तिष्क में रक्त संचार में वृद्धि करता है, हाथों, कलाइयों और पैर की पेशियों को सशक्त करता है, पीठ के निचले भाग को शिथिल करता है और तंत्रिकाओं को समन्वित करने में मदद करता है। संतुलन से एकाग्रता में सुधार आता है।

भुजंगासन

पेट के बल लेटकर पैरों को फैला लो और अंगुलियों को बाहर की ओर सीधा कर लो। दोनों हथेलियों को छाती के बगल में जमीन पर रखो। पूर्ण पूरक के साथ, नाभि को जमीन से उठाये बिना छाती और सिर को ऊपर उठाओ ताकि पीठ चाप के आकार की हो जाये और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ।



लाभ – यह आसन उन बच्चों के लिए विशेष रूप से अच्छा है जिनका यकृत (लिवर) बड़ा हो गया है या रोगग्रस्त है। यह अण्डाशय और गर्भाशय के विकास तथा उसे स्वस्थ रखने के लिए लाभप्रद है। यह भूख बढ़ाता है और कब्ज दूर करता है। इसके द्वारा मेरुदण्ड भी लचीला रहता है। यह सभी उदरीय अंगों के लिए लाभकारी है, विशेष रूप से यकृत और वृक्कों (किडनी) के लिए। यह खिसके हुए डिस्क (स्लिप्ड डिस्क) को पुन: उसके स्थान पर ले आता है और पीठ के सभी प्रकार के दर्द को दूर करता है।



भ्रामरी आसन

पैरों को पास-पास रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर दो और शरीर के भार को पैरों पर संतुलित कर लो। नितम्बों को धीरे से पीछे की ओर बढ़ाते हुए और सिर तथा शरीर को एक सीध में रखते हुए कूल्हों से सामने की ओर झुक जाओ। साथ ही दायें पैर को शरीर के पीछे धड़ की सीध में उठाओ। शरीर बायें कूल्हे पर एक कब्जे की भाँति घूमता है। दोनों हाथों को पीछे की ओर उठा दो और इसी स्थिति में रहते हुए अंगुलियों को खोलो और बंद करो। गहरी श्वास अंदर लो और श्वास छोड़ते समय भौंरे के समान 'हम्म्म्...' की ध्वनि उत्पन्न करो। जब तक आरामदायक लगे तब तक इस स्थिति में रहो, उसके बाद शरीर को सीधा

करो और दायें पैर को वापस जमीन पर ले आओ। बायें पैर को शरीर के पीछे ले जाने से पूर्व स्वयं को शिथिल कर लो।

लाभ – खड़े होकर संतुलित करने वाला यह आसन एकाग्रता विकसित करने में मदद करता है, पैरों को सशक्त करता है और तंत्रिकाओं को समन्वित करता है। कुछ चिकित्सकों ने पाया है कि खड़े होकर किये जाने वाले संतुलनकारी आसन बिस्तर गीला करने वाले बच्चों के लिए उपयोगी होते हैं। सम्भवत: तंत्रिकाओं के समन्वित होने और शरीर के निचले भाग के सशक्त होने के कारण ऐसा होता है।



चक्की चालनासन

पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठ जाओ, दोनों पैर थोड़ा अलग रहें। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा लो और हाथों को शरीर के सामने फैला लो। केहुनियों को मोड़ना नहीं है और पूरे समय हाथों को क्षैतिज स्थिति में रखना है। रेचक करो और वृत्ताकार घूमते हुए सामने की ओर अधिक-से-अधिक झुको ताकि हाथ पैर की अंगुलियों के अधिक-से-अधिक निकट होते हुए जायें। पूरक करो और वृत्त में पीछे की ओर जाते समय अधिक-से-अधिक पीछे झुको। जब हाथ दायीं से बायीं ओर चक्की के समान या एक बर्तन में कलछुल के समान चलते हैं तो कमर, नितम्बों और उदर में गति होती है। इस क्रिया को दस चक्र तक करो, उसके बाद वृत्ताकार गति को बायीं से दायीं ओर दोहराओ। पैरों को एक-दूसरे से अलग रखकर भी इसे किया जा सकता है।

लाभ – यह श्रोणी प्रदेश के और उदरीय अंगों की तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखने के लिए उत्तम आसन है। किशोरावस्था में मासिक चक्र को नियमित करने के लिए भी यह अत्यंत उपयोगी है। यह उदरीय पेशियों को कसने और उदर क्षेत्र की वसा कोशिकाओं को कम करने में भी मदद करता है।



चक्रासन

शवासन में लेट जाओ, घुटनों को मोड़ लो और एड़ियों को नितम्बों के इतने निकट ले आओ कि वे उनका स्पर्श करें, दोनों पैरों के बीच लगभग 30 सें.मी. की दूरी हो। हाथों को उठाओ, केहुनियों को मोड़ो और हथेलियों को कन्धों से थोड़ा आगे जमीन पर रखो, अंगुलियाँ कन्धों की ओर हों। पूरक करो, श्वास को रोकते हुए धड़ को धीरे से ऊपर उठाओ, सिर को थोड़ा घुमाओ और सिर के ऊपरी भाग पर धड़ का भार डाल दो। घुटनों से समकोण बन जायेंगे। उसके बाद हाथों और पैरों को सीधा कर दो और पूरा चाप बनाने के लिए जब धड़ को ऊपर उठाया जाता है तब सिर को जमीन से ऊपर उठा दो। तुम धड़ को सिर की ओर ले जाते हुए घुटनों को प्राय: बिल्कुल सीधा कर सकते हो। धीरे-धीरे धड़ को सिर पर टिका दो, उसके बाद रेचक करते हुए सीधे लेट जाओ। आराम करो, श्वास और हृदय की गति पर ध्यान दो। यदि उनकी गति तीव्र है तो अभ्यास को दोहराने के पूर्व उन्हें सामान्य हो जाने दो। लगभग पाँच बार दोहराओ। बाद में, जब आसन में स्थिरता आ जाये तो आराम से अधिक-से-अधिक देर तक स्थिर रहो।

लाभ – यह आसन सम्पूर्ण तंत्रिका तंत्र एवं ग्रंथीय प्रणाली के लिए लाभप्रद है। यह सभी हॉरमोन स्रावों को प्रभावित करता है और स्त्रियों के प्रजनन तंत्र के अनेक रोगों की मौलिक रूप से चिकित्सा करता है। यह पीठ और उदर की पेशियों को पूरी तरह से फैलाता है जिससे उनमें लचीलापन आता है। यह उदरीय अंगों पर अत्यधिक दबाव डालता है और उनकी मालिश करता है। बच्चे, विशेष रूप से छ: वर्ष से अधिक वय के बच्चे इस आसन को करना पसन्द करते हैं और अत्यंत शीघ्रता के साथ कर लेते हैं। वे इसे 'केंकड़ा' कहते हैं और इस आसन को करते हुए कमरे में इधर-उधर घूमने भी लगते हैं। इसे और अधिक कठिन भी बनाया जा सकता है। अन्तिम स्थिति में हाथों और पैरों को पास लाकर इसे चक्के के समान बनाया जा सकता है।

सीमाएँ– यह आसन उच्च रक्तचाप से, हृदय को रक्त पहुँचाने वाली धमनियों के रोगों से, आमाशय के फोड़ों से पीड़ित, विषाक्त हुई आँतों वाले, आंशिक बहरापन वाले या आँखों की फैली हुई केशिकाओं वाले व्यक्तियों को नहीं करना चाहिए। इसका अभ्यास उन लोगों को भी नहीं करना चाहिए जिनकी हड्डियाँ हाल में टूटी हों या जिनके पेट की किसी प्रकार की शल्यक्रिया हुई हो। इसका अभ्यास तब तक नहीं किया जाना चाहिए जब तक अभ्यासी पीछे मुड़कर किये जाने वाले प्रारम्भिक आसनों के अभ्यस्त नहीं हो गये हों।



धनुरासन

पेट के बल लेट जाओ, घुटनों को मोड़कर टखनों को हाथों से पकड़ लो। सिर, छाती और जाँघों को अधिक-से-अधिक उठाया जाता है ताकि शरीर धनुष के आकार का लगे और पैरों का निचला भाग तथा हाथ प्रत्यंचा के समान प्रतीत हों। जब तुम टखनों को अपनी ओर खींचते हुए पैरों को पीछे की ओर खींचते हो तब छाती को फैलाओ और शरीर को तानो। अब शरीर उदर पर टिका रहेगा और हाथ सीधे रहेंगे।

लाभ– यह आसन उदरीय पेशियों और उदर में स्थित अंगों की मालिश के लिए उत्तम है। यह उन लोगों के लिए लाभप्रद है जो आँतों के रोगों से पीड़ित हैं और चिरकालिक कब्ज और मंद गति से कार्य कर रहे यकृत के लिए भी प्रभावकारी होता है। इसके द्वारा मेरुदण्ड लचीला रहता है।

द्विकोणासन

दोनों पैरों को एक-दूसरे से एक फूट की दूरी पर रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ। शरीर को कूल्हे से सामने की ओर पैरों से समकोण पर मोड़ो, चेहरा सामने की ओर हो। हाथों को पीठ के ऊपर उठाओ और

अंगुलियों को आपस में फँसा लो। सामने की ओर झुकते हुए हाथों को पीठ के पीछे बिना किसी तनाव के अधिक-से-अधिक ऊँचा उठाओ। हाथ एक उत्तोलन दण्ड (लीवर) के समान कार्य करते हैं और कंधों तथा छाती के खिंचाव को और बढ़ा देते हैं। सामने अधिक-से-अधिक दूर देखो ताकि चेहरा जमीन से समानान्तर रहे। अंतिम स्थिति में कुछ देर रुकने के बाद सीधे खड़े हो जाओ, हाथों को शिथिल कर दो। इसे पाँच बार दोहराओ। सीधा खड़ा होते हुए पूरक करो। सामने झुकते हुए रेचक करो।



रेनडियर (आर्कटिक क्षेत्रों में पाया जाने वाला एक प्रकार का हिरण) आसन प्रकारान्तर

दोनों पैरों को एक-दूसरे से एक फूट की दूरी पर रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ। शरीर को कूल्हे से सामने की ओर पैरों से समकोण पर मोड़ो, चेहरा सामने की ओर हो। हाथों को पीठ के पीछे उठा लो और अंगुलियों को पूरी तरह फैला लो ताकि वे हिरण के सींगों के समान प्रतीत हों।



लाभ – यह आसन ऊपरी मेरुदण्ड और कंधों की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है और छाती एवं गर्दन का विकास करता है। यह छोटे बच्चों के विकासशील शरीरों के लिए विशेष रूप से अच्छा है, क्योंकि यह संतुलन और एकाग्रता का विकास करता है तथा बैठने के तरीके में सुधार लाता है।

सीमाएँ – कंधों की कष्टपूर्ण स्थिति में इस आसन को नहीं किया जाना चाहिए।

एक पाद प्रणामासन



दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए खड़े हो जाओ और हाथों को शरीर के पास रखो। दृष्टि को ठीक सामने किसी बिन्दु पर टिका दो। एक पैर को उठाओ और उसके तलवे को दूसरे पैर की जाँघ के ऊपरी भाग पर रखो। हाथों को उठाओ और प्रणाम की मुद्रा में छाती के सामने रखो। जितनी देर सम्भव हो, अभ्यास करो। उसके बाद दूसरे पैर से इसी प्रकार अभ्यास करो।





खजूर के वृक्ष का प्रकारान्तर

अंतिम स्थिति में आने के बाद हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ, उन्हें फैला लो, अंगुलियों को भी फैला दो ताकि हाथ वृक्ष की डालियों के समान और अंगुलियाँ पत्तियों के समान प्रतीत हों।

लाभ – यह आसन साम्य, संतुलन एवं एकाग्रता का विकास करता है। यह पैरों, टखनों तथा तलवों की पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।

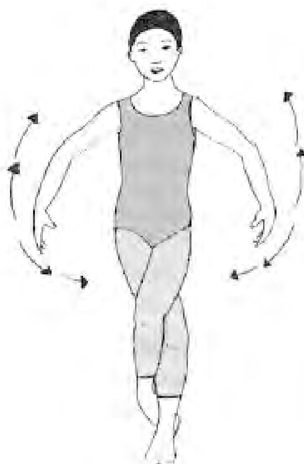
गरुड़ासन

खड़े होकर आँखों को सीधे सामने एक बिन्दु पर टिका दो। बायें पैर को उठाओ और दायें पैर में लपेट दो, बायीं जाँघ दायीं जाँघ के सामने आ जाये और बायें पैर का निचला भाग पीछे से दायें पैर की पिंडली पर टिक



जाये। इसी स्थिति दायीं केहुनी को बायीं केहुनी के ऊपर रखते हुए दोनों हाथों को आपस में लपेट दो और दोनों हथेलियों को एक साथ जोड़ दो। अब दायें घुटने को मोड़ो और शरीर को तब तक नीचे की ओर झुकाते जाओ जब तक बायें पैर की अंगुलियाँ जमीन में सटने नहीं लगें। जब तक सम्भव हो, इस अंतिम स्थिति में रुके रहो। शरीर को ऊपर उठाओ और हाथ तथा पैरों को खोल दो, शरीर को शिथिल कर दो और लम्बी गहरी श्वास लो। अब शरीर के दूसरे भाग से इसे दोहराओ, इस बार बायें पैर पर संतुलित होना है।

उड़ते हुए गरुड़ का प्रकारान्तर



खड़े होकर गरुड़ासन में आ जाओ। एक बिन्दु पर दृष्टि टिकाये हुए धीरे-धीरे हाथों की लपेटन को सीधा करना और उन्हें खोलना आरम्भ करो, साथ ही उन्हें कन्धों के समतल ले जाओ। केहुनियों को मोड़े रखो ताकि वे पंख के समान प्रतीत हों। हाथों को कई बार ऊपर-नीचे संचालित करो। हाथों को पुनः बीच में लाकर एक-दूसरे में लपेट दो। उसके बाद खड़े हो जाओ और दूसरी ओर से इसे दोहराओ। मर्मर पक्षी (हमिंग बर्ड) के लिए अंगुलियों को फड़फड़ाओ।

लाभ – पैरों की हड्डियाँ, पेशियाँ तथा तंत्रिकाएँ सशक्त होती हैं। यह संतुलन और एकाग्रता को विकसित करने और उन्हें कायम रखने में मदद करता है। यह शारीरिक मुद्रा, संतुलन और समन्वयन में सुधार लाता है।

गत्यात्मक मेरु वक्रासन

प्रारम्भिक स्थिति में बैठकर पैरों को अधिक-से-अधिक फैलाओ। हाथों को कंधों की ऊँचाई पर उठाकर बगल में ले जाओ। पैरों को सीधा रखते हुए सामने की ओर थोड़ा झुक जाओ और बायें हाथ से दायें पैर के अँगूठे



को पकड़ो, दायाँ हाथ अभी भी शरीर के पीछे फैला हुआ रहे। सिर को घुमाकर दायें हाथ को देखो। शरीर को धीरे से सामने की ओर घुमाओ और इसी क्रिया को दूसरी ओर से करो। दोनों ओर से इसका दस-दस बार अभ्यास करो।

लाभ – यह कशेरुकाओं को ढीला करता है और पीठ की अकड़न को दूर करता है। यह आँतों की क्रमांकुचन क्रिया को उत्प्रेरित करता है और कब्ज को दूर करता है।

सीमाएँ – जिन्हें पीठ सम्बन्धी समस्याएँ हों उन्हें यह आसन नहीं करना चाहिए।



गत्यात्मक पश्चिमोत्तानासन

पीठ के बल लेट जाओ, दोनों पैर सटे हुए हों। हाथों को सिर के ऊपर उठाओ और उन्हें जमीन पर ले जाओ, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हों और सम्पूर्ण शरीर शिथिल हो। यह प्रारम्भिक स्थिति है। धड़ को बैठने की स्थिति में लाते हुए पूरक करो, हाथ सिर के ऊपर सीधे उठे हुए रहें

और मेरुदण्ड सीधा रहे। पश्चिमोत्तानासन के लिए सामने की ओर धीरे से झुकते हुए रेचक करो। सामान्य श्वसन करते हुए कुछ देर अन्तिम स्थिति में रुको। पूरक करो और हाथों को सिर के ऊपर रखे हुए सीधे बैठ जाओ। रेचक करते हुए पीछे की ओर झुको और प्रारम्भिक स्थिति में आ जाओ। यह एक चक्र हुआ। दस चक्रों तक अभ्यास करो।

लाभ – इस आसन से भी वही लाभ होता है जो पश्चिमोत्तानासन से होता है, हालाँकि इसमें उससे कम लाभ होता है। यह एक गत्यात्मक अभ्यास है जो रक्त संचार और चयापचय की क्रिया में वृद्धि कर देता है। इसके अतिरिक्त शारीरिक और प्राणिक ऊर्जा को प्रेरित करता हुआ पूरे शरीर को अधिक लचीला बना देता है। यह उदर की ऊपरी और नीचे की पेशियों को कसता है तथा पीठ की ऊपरी पेशियों को शक्ति प्रदान करता है। मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों को यह आसन करने का परामर्श दिया जाता है।

ग्रीवा संचालन (पवनमुक्तासन 1 में गर्दन के अभ्यासों को देखो)

गुल्फ चक्र (पवनमुक्तासन 1 में टखनों को घुमाने वाले अभ्यास देखो)

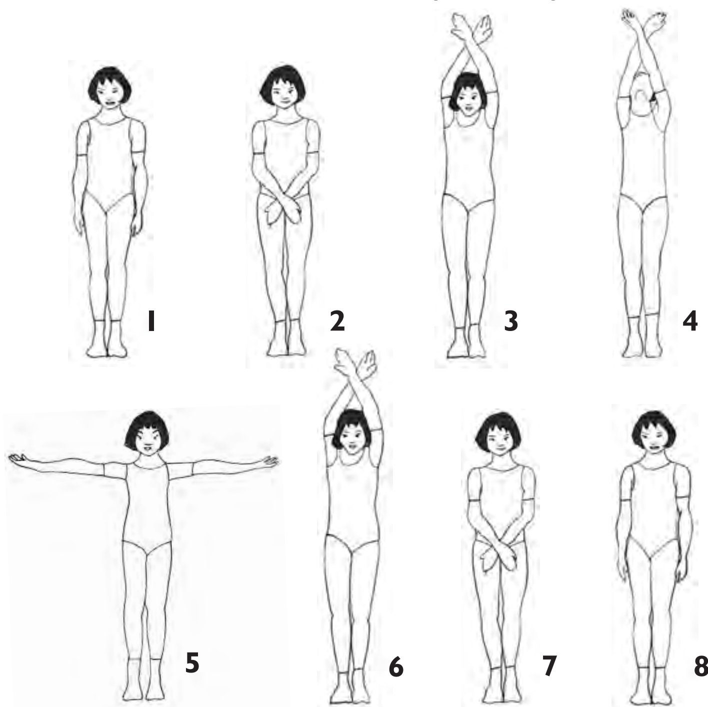


हलासन

पीठ के बल लेट जाओ। दोनों पैरों को ऊपर उठाओ और सिर के पीछे तब तक ले जाओ जब तक अँगूठे जमीन से न सटने लगें। पैर सीधे रहें। यदि आवश्यक हो तो हाथों का सहारा दो। उसके बाद हाथों को जमीन पर लाने का प्रयास करो ताकि हाथ हल के हत्थे के समान प्रतीत हों।

आराम से श्वास लो और कुछ देर इस स्थिति में रुको। पाँच बार इसे दोहराओ।

लाभ– मधुमेह के रोगियों को इसका सुझाव दिया जाता है। यह पक्वाशय को स्वस्थ रखने और साथ ही शरीर में ऐड्रिनलीन को नियन्त्रित रखने में सहायता करता है। परिपक्व हो चुकी बालिकाओं के लिए और जो बच्चे अपना वजन कम करना चाहते हैं, उनके लिए यह लाभप्रद है। यदि इसका उपयोग बहुत छोटे बच्चों के साथ किया जा रहा है तब इसे गत्यात्मक आसन के रूप में करवाया जाना चाहिए, अन्तिम स्थिति में बिल्कुल नहीं रुकना है (पूर्व प्राथमिक स्तर के बच्चों के लिए प्रस्फुटित होते हुए कमल के समान)।



हस्त उत्थानासन

1. दोनों पैरों को साथ रखो और हाथों को शरीर के बगल में रखो। सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर लो और शरीर के भार को दोनों पैरों पर संतुलित कर दो।
2. हाथों को शरीर के सामने एक-दूसरे के ऊपर रखो।
3. गहरी श्वास लेते हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाओ, हाथ एक-दूसरे के ऊपर ही रहें।
4. साथ ही शरीर को थोड़ा पीछे की ओर मोड़ो और अपने हाथों को देखो।

5. रेचक करो और हाथों को दोनों ओर फैला लो ताकि वे कन्धों के समतल हो जायें।
6. पूरक करो और हाथों को एक-दूसरे के ऊपर ले जाते हुए पुनः ऊपर उठाओ।
7. रेचक करो और हाथों को एक-दूसरे के ऊपर रखते हुए नीचे शरीर के सामने ले आओ। पाँच से दस बार दोहराओ।
8. पाँच या दस चक्रों के बाद प्रारम्भिक स्थिति पर पूरक और रेचक करो।

लाभ – यह आसन झुके हुए कन्धों को ठीक करता है और कन्धों तथा ऊपरी पीठ की अकड़न को दूर करता है। यह हृदय को भी प्रभावित करता है और रक्त संचार में सुधार लाता है। सम्पूर्ण शरीर, विशेष रूप से मस्तिष्क को अतिरिक्त ऑक्सीजन प्राप्त होता है। चित्र-लिपि रूपान्तर खड़े होकर शरीर को मोड़कर संतुलनकारी आसन है, इसलिए यह कशेरुकाओं के पार्श्व लचीलेपन को भी प्रेरित करता और एकाग्रता में सुधार लाता है।



पेंग्विन, एम्परर पेंग्विन आसन प्रकारान्तर

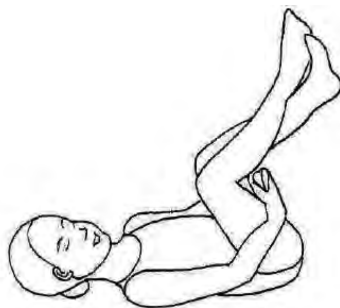
दोनों पैरों को एक साथ और हाथों को शरीर की बगल में रखकर खड़े हो जाओ। दोनों पैरों पर शरीर का भार डालते हुए सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर दो। दोनों एड़ियों को सटा कर रखते हुए अँगूठों को बाहर की ओर मोड़ लो। कलाइयों को मोड़ लो ताकि हथेलियाँ तथा अंगुलियाँ बाहर की ओर संकेत करती हुई हों। पैरों को सीधा रखते हुए कुछ कदम आगे बढ़ो और फिर कुछ कदम पीछे की ओर लेते हुए प्रारम्भिक स्थान पर आ जाओ। इसमें चलने पर शरीर पेंग्विन के समान डगमगाने लगता है।



चित्र-लिपि आसन प्रकारान्तर

दोनों पैरों को एक साथ और हाथों को शरीर के बगल में रखकर खड़े हो जाओ। सम्पूर्ण शरीर के प्रति सजग हो जाओ और संतुलित हो जाओ। बायें पैर को दायें पैर के ठीक सामने एक सीध में ले आओ। हाथों को बगल में उठाकर कन्धों की सीध में रखो। कमर से ऊपर के भाग को बायीं

ओर मोड़ो। दायीं केहुनी को मोड़ो ताकि दायाँ हाथ और अंगुलियाँ जमीन की दिशा में हों, हथेली शरीर की ओर मुड़ी हुई हो। बायीं केहुनी को इस प्रकार मोड़ो कि हाथ तथा अंगुलियाँ ऊपर की दिशा में हों। बायीं हथेली को देखने के लिए सिर को बायीं ओर घुमा दो। जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रहो। शरीर के ऊपरी भाग को सीधा कर लो और दोनों पैरों को एक साथ रख लो। यही क्रिया दूसरी ओर से भी करो।



झूलना-लुढ़कना आसन

पीठ के बल लेट जाओ और दोनों घुटनों को छाती के निकट ले आओ, घुटनों से आगे पैर को शरीर से ऊपर सीधे रखते हुए दोनों घुटनों को पीछे से पकड़ लो। दोनों टखनों को आपस में फँसा दो। थोड़ा बल लगाकर पैरों को नीचे ले आओ और साथ ही धड़ को बैठने की स्थिति में ले आओ, ठुड्ढी छाती के निकट हो। पीछे की ओर पीठ पर लुढ़क जाओ और उसके बाद बैठना और पीठ की ओर लुढ़कना, सामने और पीछे की गति जारी रखो। आगे-पीछे लुढ़कने की गति के लिए पैरों का उपयोग करो और सिर को चोट लगने से बचाने के लिए ठुड्ढी को छाती के निकट रखो। इस अभ्यास को दस बार दोहराओ।

लाभ– यह आसन सम्पूर्ण मेरुदण्ड, पीठ, नितम्बों और कूल्हों की मालिश करता है। सुबह टहलने के बाद सबसे पहले इसे करना लाभप्रद होता है।

सीमाएँ– पीठ की गम्भीर समस्या वाले लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

कटि चक्रासन

सीधे खड़े होकर दोनों पैरों को एक-दूसरे से लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर रखो, हाथ दोनों बगल में हों। दायें हाथ को सामने से बायें कन्धे पर टिका



दो और बायें हाथ को पीठ की ओर कमर के ऊपर रखो। रेचक करो और शरीर को बायें की ओर अधिक-से-अधिक मोड़ो और पूरक करते हुए शरीर को प्रारम्भिक स्थिति में ले जाओ। उसके बाद रेचक करो और हाथों की स्थिति को उलट दो तथा शरीर को दायीं ओर मोड़ो, उसके बाद शरीर को सामने की ओर घुमाते हुए पूरक करो। दोनों ओर दस-दस बार इस अभ्यास को करो।

हेलिकॉप्टर आसन प्रकारान्तर



दोनों पैरों को लगभग एक फुट की दूरी पर रखकर खड़े हो जाओ और हाथों को दोनों ओर कन्धों की ऊँचाई पर फैला लो। धीरे-धीरे शरीर के ऊपरी भाग को अधिक-से-अधिक बायीं ओर मोड़ो। धीरे-धीरे अधिक-से-अधिक दायीं ओर घूम जाओ। शरीर को दोनों ओर दस-दस बार मोड़ो ताकि हाथों की गति से हेलिकॉप्टर के पंखों के घूमने का आभास हो।

लाभ – यह आसन कमर, पीठ और कूल्हों की हड्डियों को स्वस्थ रखता है। यह मेरुदण्ड की अकड़न और बैठने की मुद्रा को सुधारने के लिए उपयोगी है। यह कमर पर जमी हुई चर्बी को ढीला कर देता है। मेरुदण्ड की पार्श्व गति को कायम रखता है।



काष्ठ तक्षणासन

पैरों के बल बैठ जाओ, दोनों तलवे जमीन पर सपाट लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर हों, या तलवों को सपाट करने के लिए जितनी दूर रखना आवश्यक हो। दोनों घुटने पूरी तरह मुड़े हुए और अलग हों। दोनों हाथों को आपस में बाँध लो और पैरों के बीच में जमीन पर रखो। हाथ सामने फैले हुए हों और केहुनियाँ घुटनों के बीच में हों। मेरुदण्ड को ऊपर की ओर खींचते हुए और हाथों को सिर के ऊपर अधिक-से-अधिक उठाओ तथा उठे हुए हाथों को देखो। हाथों को झटके के साथ पैरों के बीच जमीन पर इस प्रकार ले आओ मानो लकड़ी काट रहे हो और सिर सामने की ओर सीधा हो।

लाभ – यह आसन श्रोणी प्रदेश को ढीला करता है और वहाँ की पेशियों को स्वस्थ रखता है। इसका विशेष प्रभाव पुट्ठों की पेशियों, इसके अतिरिक्त कन्धों के जोड़ों और पीठ की ऊपरी पेशियों पर होता है। यह घुटनों को शक्ति प्रदान करता है और बैठने की मुद्रा में सुधार लाता है।



खड़ा प्रणामासन

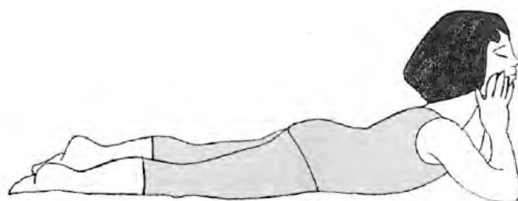
दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ, मेरुदण्ड सीधा किन्तु शिथिल रहे। हथेलियाँ प्रणाम की मुद्रा में छाती से सटी रहें। हल्के से श्वास लो और स्वयं को संतुलित रखते हुए इस स्थिति में खड़े रहो। आँखों को बन्द कर लो, संतुलन बनाये रखो और हल्के से श्वसन करते रहो। एक मिनट तक स्थिर खड़े रहो।



क्लियोपैट्रा आसन प्रकारान्तर

पैरों को साथ रखते हुए खड़े हो जाओ, हाथ बगल में शिथिल रहें। हाथों को कन्धों की ऊँचाई पर बगल में फैलाओ। केहुनियों को मोड़ो और अंगुलियों को सिर के पीछे ले जाओ, अँगूठों को मेरुदण्ड के गर्दन वाले भाग की पेशियों पर टिका दो। धीरे से ठुड्ढी को दायें कन्धे की ओर घुमाओ और उसके बाद धीरे से सामने की ओर घुमा दो। अब बायें कन्धे की ओर घुमाओ और उसके बाद सामने वापस आ जाओ। अँगूठों और अंगुलियों को दृढ़ और स्थिर रखा जाता है जिससे गर्दन की पेशियों की मालिश हो जाती है। इसे दोनों ओर पाँच-पाँच बार दोहराओ।

लाभ – बच्चों में सही शारीरिक मुद्रा के विकास एवं उसके प्रति सजग होने में मदद करने के लिए उत्तम आसन है। यह बैठकर भी किया जाने वाला उत्तम आसन है, क्योंकि इसमें केवल हाथों और सिर की गति होती है, इसलिए इसे मेज-कुर्सी पर आसानी से किया जा सकता है। गर्दन की पेशियों की मालिश मेज-कुर्सी, कम्प्यूटर आदि पर लम्बे समय तक कार्य करने के कारण कन्धों और गर्दन में हुए दबाव और तनाव को दूर करती है।



मकरासन

पेट के बल लेट जाओ। धड़ को उठाओ, सिर को अपनी हथेलियों में टिका दो और केहुनियों को जमीन पर रख दो। केहुनियों को अधिक-से-अधिक पास रखने का प्रयास करो। केहुनियाँ जितनी अधिक पास रहेंगी, मेरुदण्ड का चाप उतना बड़ा बनेगा।

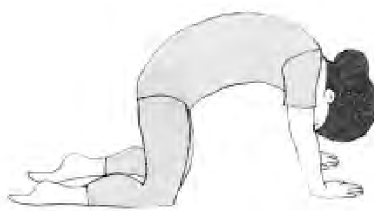
लाभ – स्लिप्ड डिस्क से पीड़ित लोगों के लिए यह एक सरल और लाभप्रद आसन है, जिसमें अच्छे परिणामों के लिए व्यक्ति लम्बे समय तक, आधा घंटा या उससे भी अधिक, इस स्थिति में रह सकता है। यह आसन आँतों के क्रमांकुचन को क्रियाशील करता है और वायु को निष्कासित करता है। यह शिथिलीकरण का एक अच्छा आसन है।



मण्डुकासन

तलवों को जमीन पर सपाट रखने के लिए पैरों को अधिक-से-अधिक दूरी पर रखते हुए बैठ जाओ। हथेलियों को जमीन पर पैरों के बीच रख दो। शरीर के भार को पैर के अँगूठों पर डालो और आगे कूदो, इसी प्रकार कई बार कूदो।

लाभ – यह आसन पैरों को सशक्त करने और संतुलन का विकास करने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, इसलिए यह एकाग्रता को सुधारने में मदद करता है। बच्चे इस आसन को करना पसन्द करते हैं और कूदने के साथ मेढक के समान टर्राने में भी उन्हें आनन्द आता है।





मार्जारी आसन

वज्रासन में बैठ जाओ, नितम्बों को उठाओ और हथेलियों को जमीन पर कन्धों के बराबर दूरी पर ठीक कन्धों के नीचे रखते हुए घुटनों के बल बैठो। दोनों हाथ और दोनों जाँघें एक मेज के चार पैरों के समान प्रतीत होनी चाहिए, इसलिए इस स्थिति को मेज आसन भी कहते हैं। गहरी श्वास लेते हुए उदर को जमीन की ओर दबाओ और ठुड्ढी को अधिक-

से-अधिक ऊपर की ओर उठाते हुए धीरे से पीठ से नीचे की ओर चाप बनाओ। उसके बाद बिल्ली के समान मेरुदण्ड को धनुषाकार बनाते हुए गहरी श्वास छोड़ो, उदर को ऊपर मेरुदण्ड की ओर खींचो ठुड्ढी को छाती से लगाओ। इसे कम-से-कम दस बार दोहराओ।

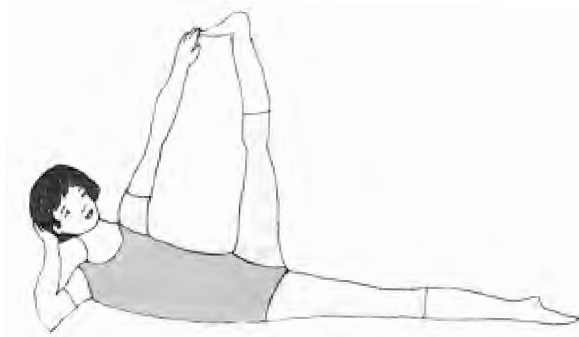
लाभ– यह आसन गरदन, कन्धों और मेरुदण्ड को लचीला बनाता है। यह कोमलता के साथ स्त्रियों की प्रजनन प्रणाली को स्वस्थ बनाता है, इसलिए छात्राओं को यह आसन आजीवन करना चाहिए। अनियमित मासिक स्राव और श्वेत प्रदर से पीड़ितों को इस आसन से बहुत लाभ होगा। मासिक स्राव के दौरान होने वाली ऐंठन के लिए इसका अभ्यास मासिक स्राव के समय भी किया जा सकता है। यदि रेचक करते समय उदर को संकुचित किया जाये तो इससे प्राप्त होने वाले लाभ में वृद्धि की जा सकती है।



मत्स्यासन

पीठ के बल लेट जाओ। हाथों के सहारे कन्धों को उठाओ और इस प्रकार पीठ का चाप बना लो कि शरीर सिर के शीर्ष, नितम्ब और फैलाए हुए पैरों पर टिक जाये। हथेलियों को एक साथ लाओ और उन्हें छाती पर इस प्रकार रखो कि अंगुलियाँ ऊपर की ओर उठी हुई हों, मछली के पार्श्व पंखों के समान।

लाभ– यह मेरुदण्ड को स्वस्थ और पीठ को लचीला बनाता है। गर्दन की तंत्रिकाओं के अतिरिक्त थायरॉयड ग्रंथि की क्रिया को उत्प्रेरित करता है। आँतों के खिंचाव के द्वारा यह कब्ज और पाचन सम्बन्धी रोगों को दूर करने में मदद करता है। यह दमा या श्वास नली के शोथ जैसे फेफड़ों के रोगों के लिए अच्छा है, क्योंकि इसमें गहरे श्वसन की आवश्यकता होती है। कब्ज दूर करने के लिए तीन गिलास पानी पीने के बाद इस आसन को करो।



मेरु आकर्षणासन

दायीं केहुनी को जमीन पर टिका कर दायें करवट लेट जाओ। सिर को उठाओ और हाथ पर टिका दो। स्थिर होने के लिए बायें हाथ को शरीर के सामने जमीन पर रख दो। बायें पैर को कूल्हे के पास से घुमाकर अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ ताकि पैर की अँगुलियाँ शरीर की ओर हो जायें, उसके बाद टखने को मोड़ो। बायें हाथ से पैर के अँगूठे को पकड़ लो। सामान्य श्वसन करते रहो और इस स्थिति में तब तक रहो जब तक आराम हो। इसी को बायीं ओर से दोहराओ।

लाभ – यह आसन कमर, पीठ और कूल्हों को स्वस्थ रखता है। यह मेरुदण्ड की अकड़न और शारीरिक मुद्रा दोषों को दूर करने के लिए उपयोगी है और कमर पर जमी हुई चर्बी को ढीला करने में मदद करता है। यह मेरुदण्ड की पार्श्व गति को कायम रखता है और कूल्हों के जोड़ों का लचीलापन बढ़ाने में मदद करता है।



नमस्कारासन

तलवों को जमीन पर सपाट रख कर बैठ जाओ और घुटनों को एक-दूसरे से दूर रखो। हाथों को छाती के निकट प्रणाम की मुद्रा में रखो और केहुनियों को दबाव के साथ घुटने के अन्दर की ओर रखो। इस स्थिति में ऐसा प्रतीत

होता है कि केहुनियाँ और घुटने एक साथ चिपक गये हों। जहाँ घुटने जाते हैं वहीं केहुनियाँ जाती हैं और जहाँ केहुनियाँ जाती हैं वहीं घुटने जाते हैं।

प्रारम्भ करने के लिए हथेलियों को छाती के पास रखते हुए जमीन पर पैरों के बल बैठ जाओ, घुटनों और केहुनियों के बीच पर्याप्त दूरी, सिर नीचे और ठुड्ढी छाती से लगी हुई।

पीठ को मोड़ते हुए सिर और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाते हुए पूरक करो।

ठुड्ढी को नीचे छाती की ओर लाते हुए और केहुनियों तथा घुटनों को पास लाते हुए जिससे दोनों हाथ नीचे जमीन की ओर चले जायें, रेचक करो।

सिर और ठुड्ढी को ऊपर उठाते हुए, केहुनियों और घुटनों को अलग करते हुए और अवस्था एक के समान हथेलियों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट लाते हुए पूरक करो।

रेचक के साथ सिर और ठुड्ढी को नीचे छाती की ओर ले जाओ। पूरे अभ्यास को कई बार दोहराओ।

लाभ – यह अभ्यास जाँघों, घुटनों, कन्धों, हाथों और पीठ के ऊपरी भाग की तंत्रिकाओं के लिए अत्यन्त लाभप्रद है। जब इसका अभ्यास पाँच भागों में किया जाता है तब यह एकाग्रता तथा शरीर एवं श्वास की सजगता का विकास करने में मदद करता है।



नटराजासन

प्रारम्भिक स्वरूप – सीधे खड़े हो जाओ। बायें घुटने को मोड़कर बायें टखने को बायें हाथ से थाम लो। धीरे-धीरे बायें पैर को पीठ के पीछे अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ, साथ ही दायें हाथ को सामने की ओर ऊपर उठाओ। मुद्रा के लिए दायें हाथ की तर्जनी और अँगूठे के छोरों को एक साथ मिलाओ और दायें हाथ को अपलक देखो। जब तब सम्भव हो, इस स्थिति में रुको, उसके बाद दोनों हाथों को बगल में वापस लाते हुए बायें पैर को जमीन पर वापस ले आओ। थोड़ी देर के लिए शिथिल हो जाओ और बायें पैर पर संतुलित होते हुए दायें पैर से उसी क्रिया को दोहराओ।



सम्पूर्ण आसन का स्वरूप – यह प्रारम्भिक स्वरूप के समान ही है। इसमें बायें पैर के टखने के स्थान पर उसके अँगूठे को थामा जाता है। बायीं केहुनी जो पीठ के पीछे है, वह मुड़कर ऊपर की दिशा में होती है। हाथ की इस स्थिति में तलवा सिर के पिछले भाग के निकट चला जाता है। लचीले शरीर वाले उन्नत अभ्यासी अपने अँगूठे से सिर के पिछले भाग का स्पर्श कर सकते हैं या दोनों हाथों से पैर की अँगुलियों को पकड़ सकते हैं। प्रारम्भिक स्वरूप में पूर्णता प्राप्त करने के बाद ही नटराजासन के इस स्वरूप का अभ्यास करना चाहिए।

लाभ – यह आसन स्नायु तंत्र को संतुलित करता है, शारीरिक एवं मानसिक एकाग्रता प्राप्त करने में मदद करता है, और पैर तथा पीठ को लचीला बनाता है।

नटवरासन

सीधे खड़े हो जाओ और दायें पैर को बायें पैर के बायीं ओर रखो, अँगूठा जमीन से थोड़ा ऊपर रहे और तलवा लगभग लम्बवत् रहे। बायें पैर की पिण्डली को दायें पैर के सामने वाली हड्डी के ऊपर रख दो। दोनों हाथों को ऊपर उठाओ और बाँसुरी बजाने की मुद्रा में ले आओ। जब तक सम्भव हो, तब तक इस स्थिति में रहो, उसके बाद दायें पैर और हाथों को प्रारम्भिक स्थिति में ले आओ। शिथिल हो जाओ, उसके बाद यही क्रिया बायें पैर से दोहराओ।



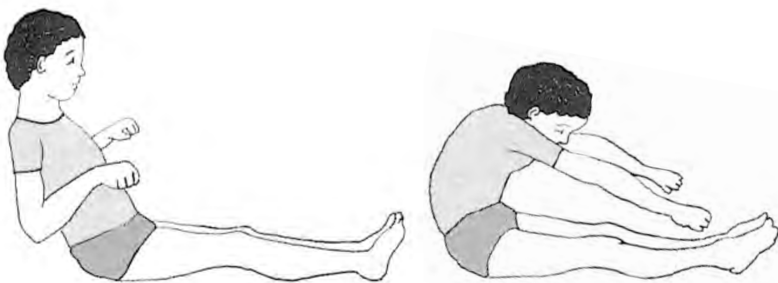
लाभ – यह आसन तंत्रिकाओं को नियंत्रित करता है और संतुलन, एकाग्रता और ध्यान का विकास करने में मदद करता है।



नौकासन

पीठ के बल लेट जाओ, दोनों हाथ बगल में, हथेलियाँ जमीन पर। पूरक करो, और रेचक करते हुए पैरों को, ऊपरी धड़, हाथ और सिर को आधे से एक फुट की ऊँचाई तक जमीन से ऊपर उठाओ। हाथ पैरों की अंगुलियों के समतल हों। उसके बाद सामान्य श्वसन करो और जब तक आराम से सम्भव हो तब तक इस स्थिति को कायम रखो। उदरीय पेशियों में हल्का-सा कम्पन होने लगेगा। धीरे से शरीर को नीचे करो और शिथिल हो जाओ।

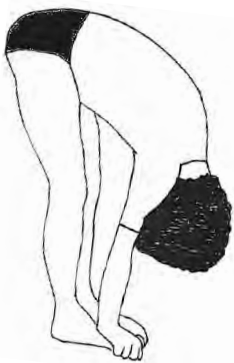
लाभ – यह अभ्यास हकलाने वालों और कृमी से परेशान लोगों को भी करने का परामर्श दिया जाता है। घबराने या तनाव में रहने वाले बच्चों के लिए लाभप्रद है, क्योंकि यह अविलम्ब शिथिलन का अनुभव प्रदान करता है। यह ऊपर और नीचे की उदरीय पेशियों को स्वस्थ रखता है तथा पीठ की ऊपरी पेशियों को शक्ति प्रदान करता है।



नौका संचालनासन

पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाओ, दोनों पैर एक साथ हों। जितना सम्भव हो उतना सामने और पीछे की ओर झुकते हुए हाथों से नौका चलाने का उपक्रम करो। इसे सामने की ओर दस बार दोहराओ। फिर विपरीत दिशा में जाने का उपक्रम करते हुए दस बार हाथों को पीछे की ओर घुमाओ।

लाभ – यह उदर के सभी अंगों एवं पेशियों की मालिश करने के लिए उत्तम आसन है। सामने की ओर झुकने से मेरुदण्ड के सामने के खिंचाव में वृद्धि होती है और पीछे झुकने से उदरीय पेशियाँ सशक्त होती हैं। जब इसे धीमे श्वसन के साथ समन्वित करके किया जाता है तो इसका शिथिलनकारी प्रभाव होता है।



पादहस्तासन

दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ, दोनों हाथ बगल में हों। कूल्हों से सामने नीचे की ओर तब तक झुको जब तक अंगुलियाँ या हथेलियाँ पैरों के दोनों ओर जमीन का स्पर्श न करने लगें। छाती से जाँघों का और सिर से घुटनों का स्पर्श करने का प्रयास करो। बिना तनाव के घुटनों को सीधा रखने का प्रयास करो, लेकिन उन्हें कड़ा नहीं करो।

लाभ – यह पेट और उदर के रोगों को रोकता है या उन्हें दूर करता है। यह उदर क्षेत्र के अतिरिक्त भार को कम करता है, पाचन को सुधारता है और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। यह रक्त संचार को सुधारता है और मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखते हुए उसे लचीला बनाता है।

सीमाएँ – पीठ की समस्याओं वाले लोगों को पूरी तरह सामने नहीं झुकना चाहिए या घुटनों को हल्का-सा मोड़कर इसे करना चाहिए। इस बात का ध्यान रहे कि मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए कूल्हों से सामने की ओर झुकना है।

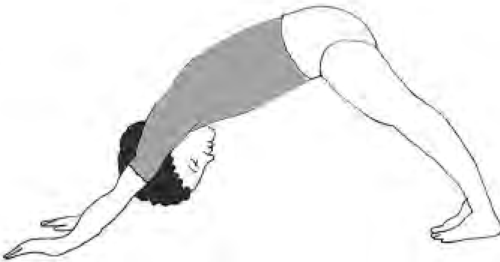
पद्मासन

पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठ जाओ। एक घुटने को मोड़ लो और उस पैर को दूसरे पैर की जाँघ पर शरीर से सटाकर रखो। तलवा ऊपर की ओर हो और एड़ी कूल्हे की हड्डी का स्पर्श करे। दूसरे घुटने को मोड़ो और दूसरे पैर की जाँघ के ऊपर रखो। हाथ घुटनों पर रखो। नये अभ्यासियों के लिए इसे करना आसान होता है यदि वे इस आसन में बैठने से पहले नितम्बों के नीचे एक पतला कुशन रख लेते हैं।



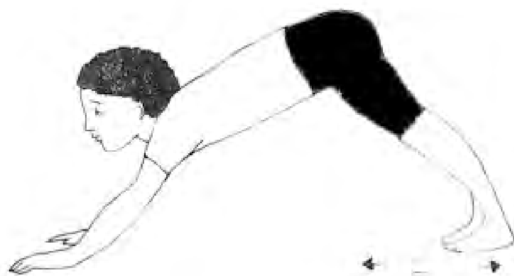
लाभ – यह मेरुदण्ड के नीचे की हड्डियों में अतिरिक्त रक्त संचार के द्वारा उनकी तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखता है। पैरों में सामान्य रूप से रक्त का अधिक प्रवाह उदर क्षेत्र में पुनर्प्रेषित हो जाता है। यह पाचन प्रक्रिया को उत्प्रेरित करता है और जब इसमें दक्षता प्राप्त कर ली जाती है तब अभ्यासी लम्बी अवधि तक इस आसन में शरीर को पूर्ण रूप से स्थिर रख सकता है। इस आसन के अभ्यास से शान्ति का अनुभव होता है।

प्रारम्भिक स्थिति (पवनमुक्तासन 1 देखो)



पर्वतासन

वज्रासन में बैठ जाओ। सामने झुको, हथेलियों को घुटनों से एक फूट दूर जमीन पर रखते हुए मेज आसन में आ जाओ, अँगूठे ऊपर की दिशा में रहें, लेकिन फैले हुए नहीं हों। नितम्बों को उठाते हुए पैरों को सीधा कर लो और एड़ियों को जमीन पर ले आओ। ठुड्ढी को छाती की ओर ले जाओ। सिर और पैर सीधे रहें तथा एड़ियाँ जमीन पर सपाट रहें। मंद श्वसन करो और जब तक आराम हो, इस स्थिति में रहो।



ध्रुवीय भालू प्रकारान्तर

सामने की ओर देखते हुए सिर ऊपर रखा जाता है। हाथों और पैरों को सीधा रखते हुए कुछ कदम आगे चलो और उसके बाद कुछ कदम पीछे चलकर प्रारम्भिक स्थान पर लौट आओ। ऐसा करने पर ध्रुवीय भालू के चलने का आभास होता है।

लाभ – यह आसन हाथों और पैरों की तंत्रिकाओं तथा पेशियों को सशक्त करता है। सामने झुकने के कारण मेरुदण्ड लचीला रहता है। यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं को स्वस्थ रखता है और उनमें शुद्ध रक्त का संचार करता है। सामने झुकने के कारण मस्तिष्क को शुद्ध रक्त की आपूर्ति होती है।



पश्चिमोत्तानासन

पैरों को सामने फैलाकर बैठ जाओ, दोनों पैर एक साथ हों और हाथ घुटनों पर हों। रेचक करो और धीरे से कूल्हों के पास से सामने की ओर झुककर हाथों को पैरों के ऊपर से खिसकाते हुए, छाती को जाँघों से और सिर को घुटनों से सटाते हुए पैर के अँगूठों को पकड़ो। सामान्य श्वसन करते हुए बिना किसी तनाव के आराम से इस स्थिति में जितनी देर सम्भव हो, स्थिर रहो। पूरक करो और प्रारम्भिक स्थिति में वापस लौट आओ। इसको पाँच बार दोहराओ।

लाभ – यह आसन पिण्डलियों की पेशियों को खींचता है और कूल्हों के जोड़ों को अधिक लचीला बनाता है। यह सम्पूर्ण उदर एवं श्रोणि प्रदेश के अंगों

को स्वस्थ रखता है और उनकी मालिश करता है जिनमें यकृत, पक्वाशय, प्लीहा, वृक्क तथा ऐड्रिनल ग्रंथियाँ सम्मिलित हैं। यह इस क्षेत्र से अतिरिक्त भार को कम करता है और मूत्र-प्रजनन प्रणाली समस्याओं को दूर करता है। यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं तथा पेशियों में रक्त संचार को उत्प्रेरित करता है।

सीमाएँ – स्लिप्ड डिस्क या सायटिका से पीड़ित लोगों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

मण्डल प्रकारान्तर

पाँच-छः बच्चे अपने पैरों को केन्द्र की ओर फैलाकर, लगभग एक-दूसरे से सटाकर बैठते हैं। वे पश्चिमोत्तानासन के लिए झुकते हैं, लेकिन अपने दायें-बायें बैठे लोगों के हाथों को थाम लेते हैं।

इस स्थिति से वे सीधे बैठ जाते हैं, अपने हाथों को सिर के ऊपर सीधा फैला लेते हैं, अभी भी वे अपने बगल वालों के हाथों को थामे रहते हैं।

उसके बाद वे शवासन में लेट जाते हैं, अभी भी हाथों को थामे हुए हैं।

ऊपर उठे हुए हाथों के साथ वे उठकर बैठ जाते हैं और कुछ देर रुकने के बाद प्रारम्भिक स्थिति में आने के पूर्व वे एक बार पुनः सामने की ओर झुकते हैं।

या – हाथों को थामने के बदले हाथों को बगल में रहने दो। शवासन में लेटने के बाद पैरों को शरीर के ऊपर ले जाते हुए नितम्बों और फिर धड़ को उठाते हुए सर्वांगासन में ले जाओ। उसके बाद दायें अँगूठे को सिर के पीछे जमीन पर ले जाओ। अब बायें अँगूठे को सिर के पीछे जमीन पर ले जाओ। कमल पूर्णतः प्रस्फुटित हो चुका है। बायें पैर को हवा में ले जाओ, उसके बाद दायें पैर को, अब दोनों पैरों को शवासन के लिए जमीन पर वापस ले आओ। ऊपर उठे हुए हाथों के साथ बैठ जाओ और पश्चिमोत्तानासन के साथ समाप्त करो।

पूर्ण तितली आसन



पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठ जाओ। दोनों तलवों को आपस में सटा लो और एड़ियों को शरीर के अधिक-से-अधिक निकट ले आओ। हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसाकर तलवों के नीचे रखो। घुटनों को जमीन की ओर ले

जाओ और पुन: ऊपर उठाओ। घुटनों के ऊपर-नीचे की गति से पैरों में उड़ती हुई तितली के पंखों का आभास होता है।

लाभ – यह आसन कूल्हों के जोड़ों में लचीलापन लाने के लिए बहुत अच्छा है। बच्चों को प्राय: यह आसन करने में आनन्द आता है, लेकिन कोई आवश्यक नहीं कि वे उसकी अन्तिम अवस्था को कर पायें, इसलिए इसके अभ्यास के लिए उन्हें प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।



रज्जु कर्षणासन

प्रारम्भिक स्थिति में आँखें खोलकर बैठो। कल्पना करो कि एक रस्सी शरीर के सामने है और पूरक करते हुए दायें हाथ से रस्सी के ऊपरी हिस्से को पकड़ रहे हो, केहुनी सीधी और दृष्टि ऊपर की ओर रहे। रेचक करते हुए दायें हाथ को नीचे ले जाओ, उसमें अपनी पूरी शक्ति लगा दो, मानो रस्सी को नीचे खींच रहे हो। दृष्टि हाथों की नीचे की गति के साथ नीचे जाती है। इसी क्रिया को बायें हाथ से दोहराओ। इससे एक चक्र पूरा होगा। दोनों हाथ एक साथ नहीं चलते हैं। दोनों हाथों से पाँच से दस चक्रों का अभ्यास करो।

लाभ – यह आसन कन्धों के जोड़ों को ढीला करता है और पीठ के ऊपरी भाग की पेशियों को खींचता है। यह स्तनों में कड़ापन लाता है और छाती की पेशियों का विकास करता है।

सरल धनुरासन

पेट के बल लेटकर घुटनों को मोड़ो और पैरों को पर्याप्त रूप से पीछे की ओर लाओ और टखनों को पकड़ लो। इसके बाद जब घुटनों से ऊपर पैर



सीधे हो जाते हैं तब सिर, कन्धों और छाती को उठाओ। घुटने, जाँघ और उदर जमीन पर ही रहते हैं।

लाभ – यह आसन उदर के अंगों और पेशियों की मालिश करता है। पाचन सम्बन्धी समस्याओं, अजीर्ण, चिरकालिक कब्ज और यकृत की निष्क्रियता को दूर करता है तथा उदर क्षेत्र की चर्बी को कम करने में मदद करता है। यह मेरुदण्ड के लचीलेपन को बढ़ाता है।

सीमाएँ – हर्निया, पेप्टिक अलसर, आँत के क्षय रोग या मेरुदण्ड में हुए किसी परिवर्तन की स्थिति में इसे अत्यन्त सावधानी के साथ किया जाना चाहिए।



सर्पासन

पेट के बल लेट जाओ। हाथों को पीठ के पीछे रखो और एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई थाम लो। हाथों और पीठ की पेशियों को कड़ा कर लो तथा ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊँचा उठाते हुए छाती को जमीन से अधिक-से-अधिक ऊपर उठा लो। सामान्य श्वसन करो और जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रुको। इसे पाँच बार दोहराओ।

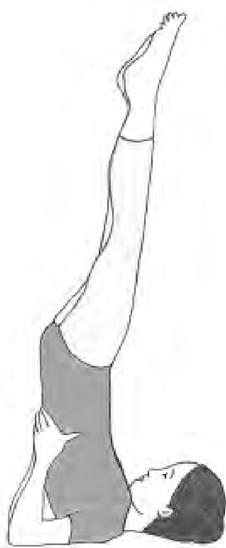
लाभ – यह श्वेत प्रदर, कष्टपूर्ण मासिक स्राव और सामान्य मासिक स्राव का नहीं होना जैसी समस्याओं के निवारण में मदद करता है। यह अण्डाशय और गर्भाशय को स्वस्थ रखता है। यह सभी उदरीय अंगों के लिए लाभप्रद होता है, विशेषकर यकृत और वृक्कों के लिए। यह मेरुदण्ड में खिसके

हुए डिस्क को पुनः उसके स्थान पर ले आता है, पीठ-दर्द को दूर करता है और मेरुदण्ड को लचीला तथा स्वस्थ रखता है। भूख को बढ़ाने और कब्ज को दूर करने में मदद करता है। यह मेरुदण्ड को पीछे की ओर की गति के लिए लचीला बनाता है।



सील मछली आसन प्रकारान्तर

पेट के बल लेट जाओ। पैर के अँगूठे एक-दूसरे से दूर और एड़ियाँ सटी हुई हों। हाथों को गरदन के पीछे रखो और अंगुलियों को आपस में फँसा लो। हाथों और पीठ की पेशियों को कड़ा कर लो, तथा ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊँचा उठाते हुए छाती को जमीन से अधिक-से-अधिक ऊपर उठा लो। सामान्य श्वसन करो और सील मछली के समान केहुनियों को हिलाओ। जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रुको। इसे पाँच बार दोहराओ।



सर्वांगासन

पीठ के बल लेटकर हाथों को जाँघों के बगल में रखो, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों। घुटनों को मोड़ते हुए पैरों को ऊपर उठाओ और धीरे से पीठ को कन्धों पर इस प्रकार टिका दो कि ठुड्ढी छाती का स्पर्श करे। केहुनियों को जमीन पर रखते हुए पीठ को हाथों का सहारा दो। पैरों को लम्बवत् सीधा कर लो। अब शरीर को सिर, गरदन, कन्धों और केहुनियों से समकोण पर रहना चाहिए। छाती का स्पर्श करती हुई ठुड्ढी के साथ पीठ सीधी रहे। प्रारम्भिक स्थिति में वापस आने के लिए घुटनों को कपाल के निकट लाओ, हाथों को जमीन पर ले आओ और धीरे से शरीर तथा पैरों को जमीन पर ले आओ।

लाभ – सर्वांगासन के अभ्यास से थायरॉयड ग्रंथि में प्रचुर रक्त प्रवाह की आपूर्ति होती है जिससे यह ग्रंथि उत्प्रेरित और सक्रिय होती है, जो श्वासों की अन्तरण प्रक्रिया, प्रजनन अंगों, यौन विकास तथा हड्डियों की वृद्धि के लिए उत्तरदायी है। इसलिए जिन बच्चों का शरीर सामान्य रूप से विकसित नहीं हो पाया है उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए। सामान्य रूप से वृद्धि करने वाले बच्चे भी अन्य आसनों के साथ इसके गत्यात्मक स्वरूप का अभ्यास कर सकते हैं ताकि उनका विकास सामान्य रूप से होता रहे। तरुणावस्था के बाद इस आसन का अभ्यास बिना किसी हानि के अत्यधिक लाभ के साथ किया जा सकता है।

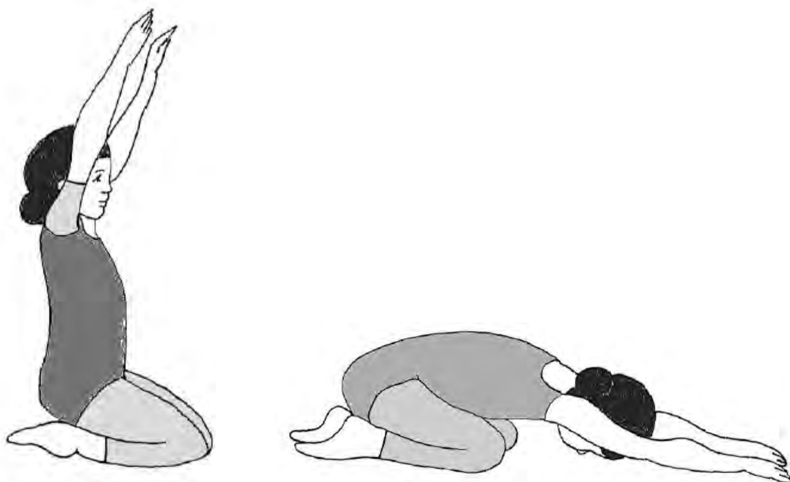


सेतु बद्धासन

शवासन में लेट जाओ। घुटनों को मोड़ो और एड़ियों को नितम्बों के अधिक-से-अधिक निकट ले आओ। नितम्बों को ऊपर उठाओ, पैरों से नीचे की ओर इस प्रकार दबाव डालो और नितम्बों से ऊपर ठेलो कि पीठ में चाप बन जाये। केहुनियों को मोड़ो और हाथों को कमर पर रखो, अँगूठे पेट की ओर और अंगुलियाँ मेरुदण्ड की ओर हों। जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रुको। पैरों से दबाव डालना बन्द कर दो ताकि ऊपरी मेरुदण्ड जमीन पर वापस आ जाये, उसके बाद नितम्बों को नीचे कर लो। कई बार इसका अभ्यास करो।

लाभ – यह आसन बड़ी आँत और अन्य उदरीय अंगों को खींचता है और उनकी मालिश करता है।

यह झुके हुए कन्धों और पीठ-दर्द के लिए लाभप्रद है। यह स्त्रियों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ रखने के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। यह चक्रासन के लिए अच्छा प्रारम्भिक आसन है। मेरुदण्ड के चाप को अच्छी तरह पीछे मुड़ने का अवसर मिलता है और इसलिए यह सामने झुककर किये जाने वाले आसन के लिए अच्छा विपरीत आसन है।



शशांकासन

वज्रासन में बैठकर हाथों को घुटनों पर रखो। हाथों को सिर के ऊपर उठाते समय धीरे से गहरी सांस लो, उसके बाद रेचक करते हुए तब तक सामने की ओर झुको जब तक छाती जाँघ का स्पर्श न करने लगे और ललाट जमीन पर न आ जाये, हाथ बिना तनाव के फैले हुए और जमीन पर टिके हुए हों। गहराई से पूरक करते हुए धीरे-धीरे सीधे बैठ जाओ। पाँच बार अभ्यास को दोहराओ। पाँच बार अभ्यास के बाद पूरक करो और सीधे हो जाओ, उसके बाद रेचक करो और हाथों को पुन: घुटनों पर ले आओ। इस आसन में कुछ देर रुककर सामान्य श्वसन करते हुए शिथिल भी हुआ जा सकता है। यदि अन्तिम स्थिति को तीस सैकण्ड तक कायम रखा जा सके तो इसे एक बार ही दोहराने की आवश्यकता है।

लाभ– यह अविकसित कूल्हों के लिए विशेष रूप से अच्छा है। इसलिए छोटी बच्चियों के लिए इसका अभ्यास अत्यन्त लाभप्रद होगा। यह पाचन संस्थान को सक्रिय करने में मदद करता है और जब कुछ देर इसे कायम रखा जाता है तब यह शरीर और मन में शान्ति का संचार करता है।

शशांक भुजंगासन

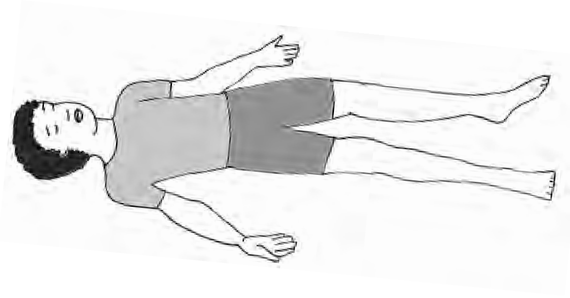
वज्रासन में बैठ जाओ। हाथों को सिर के ऊपर उठाते समय धीरे से गहरी श्वास लो। गहराई से रेचक करते समय छाती को जाँघों पर रखो और ललाट को घुटनों के सामने जमीन पर रखो। फैले हुए हाथों को



कन्धों के बराबर दूरी पर रखते हुए शशांकासन में जमीन पर रखो। पुनः गहरा पूरक करते हुए ठुड्ढी को दस सेंटीमीटर उठाओ और छाती को हाथों की ओर सामने, उसके बाद जब हाथ और पैर सीधे हो जाते हैं तब ऊपर उठाओ और उदर को भुजंगासन में जमीन पर रखो। इस स्थिति में पीठ से चाप बन जाता है और ठुड्ढी अधिकतम ऊँचाई पर होती है। गहराई से रेचक करते हुए घुटनों को धीरे से मोड़ो और नितम्बों को एड़ियों पर, छाती को जाँघों पर और कपाल को जमीन पर वापस टिका दो। हथेलियाँ शशांकासन से भुजंगासन और पुनः शशांकासन में आने तक एक ही स्थान पर रहती हैं। पूरक करते समय ठुड्ढी और छाती को भुजंगासन के लिए ऊपर उठाओ, उसके बाद रेचक करते हुए शशांकासन में लौट आओ।

इस क्रिया को सात बार दोहराया जाता है। सातवीं बार भुजंगासन करने के बाद शशांकासन में आते हुए रेचक करो, फिर पूरक करते समय हाथों को सिर के ऊपर उठाकर सीधे बैठ जाओ। उसके बाद हाथों को नीचे घुटनों पर टिकाते हुए रेचक करो।

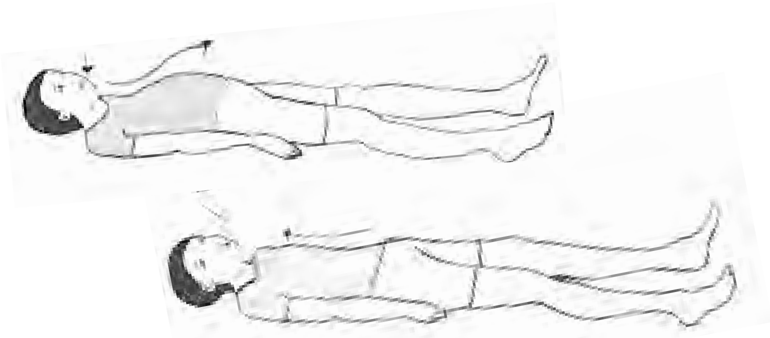
लाभ – यह अत्यन्त गत्यात्मक आसन है, क्योंकि इसमें मेरुदण्ड की सामने और पीछे, दोनों ओर की गतियों को संयुक्त कर दिया गया है। यह यकृत तथा आन्तरिक अंगों को खींचता है, उन्हें स्वस्थ रखता है और उनकी क्रियाओं में सुधार लाता है। यह पूरी पीठ को खींचकर उसकी मालिश के द्वारा सायटिका, स्लिप्ड डिस्क, सामान्य पीठ-दर्द और खिसकी हुई पसली वालों की मदद करता है। यह कोमलतापूर्वक स्त्रियों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ करता है, इसलिए यह मासिक स्राव सम्बन्धी समस्याओं को दूर करने के लिए उपयोगी है।



शवासन

पीठ के बल सीधे लेट जाओ, मेरुदण्ड सीधा रहे, गर्दन से लेकर सिर के पिछले भाग तक, लेकिन कोई तनाव नहीं हो। दोनों पैर कन्धों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रहें और हथेलियों को ऊपर की ओर रखते हुए हाथों को आराम से बगल में रखो। आँखें और मुँह आराम से बन्द रहें। सम्पूर्ण शरीर शिथिल और एक शव के समान भारी हो।

लाभ – यह मन और शरीर को शिथिल करता है। सोने से पूर्व, आसनों के अभ्यास के पहले या बीच में और विशेष रूप से खेलकूद, व्यायाम या सूर्य नमस्कार जैसे गत्यात्मक अभ्यासों के बाद इसे करना श्रेयस्कर होता है।



उदर श्वसन के साथ शवासन

शवासन में लेट जाओ। कुछ देर के लिए अपने शरीर और सामान्य श्वास के प्रति पूर्ण रूप से सजग रहो। गहराई से उदर श्वसन करो ताकि तुम्हारा उदर ऊपर उठे। रेचक करते हुए अपने होंठों को सिकोड़ लो और अपने श्वास को ऐसी ध्वनि के साथ बाहर निकलने दो जैसी व्हेल मछली के नासिकाछिद्र से श्वास छोड़ने पर निकलती है। श्वास लम्बा और धीमा हो। दस श्वास तक जारी रखो और उसके बाद सामान्य श्वसन करो।

लाभ – इस आसन में शवासन के सभी लाभ हैं, इसमें गहरे श्वसन का लाभ भी होता है। उदर श्वसन श्वास लेने का सबसे स्वाभाविक और अच्छा तरीका है। यह मन और शरीर को शिथिल करता है और उनमें सुधार लाता है। मन और शरीर को अधिक मात्रा में ऑक्सीजन मिलती है, उसका अधिक अवशोषण होता है और शरीर से अधिक विषाक्त तत्त्व बाहर निकलते हैं। अभ्यास के साथ मन और शरीर शीघ्रतापूर्वक शिथिल और सन्तुलित हो जाते हैं तथा व्यायाम या तनावपूर्ण क्रियाओं के बाद सामान्य होने में कम समय लगता है।



शव उदराकर्षणासन

शवासन से पैरों को एक साथ खिसकाओ और हाथों को कन्धों के बराबर उठाओ। शरीर अंगरेजी के 'T' अक्षर या सूली के समान प्रतीत हो। बायें पैर के तलवे को दायें घुटने के ठीक ऊपर जाँघ पर रखो। दायें हाथ से बायें घुटने को पकड़ो और उसे शरीर के दायीं ओर कम्बल पर ले आओ। बायाँ हाथ फैला हुआ रहता है और सिर बायें हाथ की ओर घूमा हुआ रहता है। इस आसन में कुछ देर रुको और शिथिल हो जाओ। उसके बाद सिर को बीच में ले आओ और दायें हाथ को कम्बल पर ले आओ। पीठ को घुमाकर बायें पैर को कम्बल पर ले आओ ताकि शरीर पुन: सूली के समान प्रतीत होने लगे। दायें पैर को बायें घुटने के ठीक ऊपर जाँघ पर रखकर उसी क्रिया को दोहराओ। बायें हाथ से दायें घुटने को पकड़ो और उसे शरीर के बगल में कम्बल पर ले आओ। सिर को दायें हाथ की ओर घुमाओ।

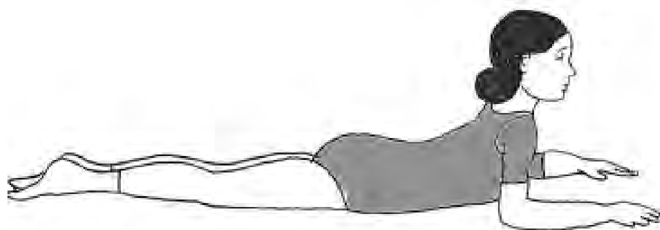
लाभ – यह आसन मेरुदण्ड को पार्श्व गति प्रदान करता है। यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं, पाचन तंत्र और प्रजनन तंत्र को क्रियाशील करता है।

सिंहासन



वज्रासन में बैठकर दोनों घुटनों को अलग कर लो। हथेलियों को घुटनों के बीच जमीन पर इस प्रकार रखो कि अंगुलियाँ शरीर की ओर हों। इसके लिए सामने की ओर थोड़ा झुकना पड़ेगा। पीठ से चाप बना लो और ठुड्ढी को इस प्रकार अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ ताकि ऐसा प्रतीत हो कि तुम सिर के पीछे देखने का प्रयास कर रहे हो। जब तक सम्भव हो इस स्थिति में रुको, उसके बाद सिर को नीचे कर लो, चाप को शिथिल कर दो और हाथों पर से दबाव को हटा लो। पाँच बार इसे दोहराओ। इस आसन को जिह्वा को बाहर निकाल कर या गुर्राने जैसी ध्वनि के साथ भी किया जा सकता है।

लाभ – यह गले, नाक, कान और मुँह के रोगों को दूर करने के लिए सर्वोत्तम आसन है। यह कूल्हों की पेशियों को सशक्त बनाता है जो हर्निया से बचाने का एक उपाय है। यह हाथों को शक्ति प्रदान करता है और इसके द्वारा मेरुदण्ड का चाप बन जाता है, इसलिए यह सामने झुककर किये जाने वाले आसनों के विपरीत करने वाला अच्छा आसन है। बच्चे इस आसन को पसन्द करते हैं, विशेष रूप से जब इसे गुर्राने की ध्वनि के साथ किया जाता है।



स्फ़िंक्स आसन

पेट के बल लेट जाओ, ललाट जमीन पर, दोनों पैर सीधे और एक साथ, तलवे ऊपर की ओर, अँगूठे बाहर की ओर हों। केहुनियों को मोड़ लो और हाथों को जमीन पर टिका दो। केहुनियाँ कन्धों और सिर के सीध में हों,

हाथ शरीर के निकट हों। बाँहों को लम्बवत् रखते हुए सिर, कन्धों और छाती को उठाओ, हाथों और हथेलियों को जमीन पर ही रहने दो। जब तक आराम हो इस अन्तिम स्थिति में रुको। जब इसे श्वास के साथ संयुक्त किया जाता है तब सिर, कन्धों और छाती को उठाते हुए पूरक करना है और श्वास को कुछ क्षणों के लिए अन्दर रोको, उसके बाद सिर, कन्धों और छाती को जमीन पर वापस लाते हुए रेचक करो। शवासन में आने के पूर्व इसका दस बार अभ्यास करो।

लाभ – भुजंगासन से होने वाले सभी लाभ इससे भी प्राप्त होते हैं, लेकिन उससे कुछ कम। यह अकड़ी हुई पीठ के लिए विशेष रूप से अच्छा है। अत्यधिक पीठ-दर्द और स्लिप्ड डिस्क वाले व्यक्ति इस आसन में आराम कर सकते हैं। यह भुजंगासन की तैयारी के लिए अच्छा आसन है।



सुखासन

पैरों को शरीर के सामने फैलाकर बैठ जाओ। दायें पैर को मोड़कर तलवे को बायीं जाँघ के नीचे और बायें पैर को मोड़कर तलवे को दायीं जाँघ के नीचे रखो। हाथों को घुटनों पर रखो, हथेलियाँ ऊपर की ओर खुली हुई हों, तर्जनी के छोर को अँगूठे की जड़ से सटाकर रखो। कन्धे, हाथ, पैर, गर्दन और चेहरा शिथिल रहे, लेकिन मेरुदण्ड, सिर और गर्दन को सीधा रखो। यदि प्रारम्भ में यह थोड़ा कठिन हो तो घुटनों को चारों ओर से एक कपड़े से बाँधकर सहारा दो। इस आसन में सामान्य श्वसन करो, सजगता सामान्य श्वास पर रहे।

लाभ – यह ध्यान का एक सरल आसन है जिसमें ॐ मंत्र का उच्चारण, एकाग्रता का अभ्यास या प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। इससे शारीरिक और मानसिक संतुलन आता है।

सुप्त वज्रासन

वज्रासन में बैठने के बाद केहुनियों के सहारे तब तक पीछे मुड़ते जाओ जब तक सिर का शीर्ष भाग जमीन में न सट जाये, और पीठ का चाप



बनाओ। घुटने जमीन पर ही रहें और हाथों को जाँघों पर रखो। आँखों को बन्द कर लो और सामान्य श्वसन करो। जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रहो।

लाभ – इसमें आँतें पूरी तरह खिंच जाती हैं जिससे कब्ज को दूर करने में सहायता मिलती है। अतिक्रियाशील थायरॉयड ग्रंथि के लिए यदि मत्स्यासन करना सम्भव नहीं हो, तो इसका अभ्यास किया जा सकता है।

स्वस्तिकासन



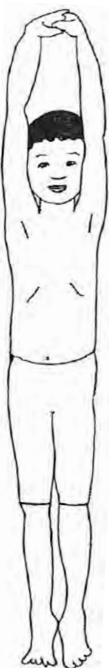
प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जाओ। बायें घुटने को मोड़कर तलवे को दायीं जाँघ के अन्दर डालो ताकि एड़ी और मूलाधार के बीच कोई सम्पर्क नहीं हो। दायें घुटने को मोड़कर तलवे को बायीं जाँघ और पिण्डली के बीच में डालो ताकि एड़ी और जघन अस्थि के बीच सम्पर्क नहीं हो पाये। बायें पैर की अँगुलियों को पकड़ो और उन्हें दायीं पिण्डली तथा जाँघ के बीच से खींचो। अपनी स्थिति को आरामदायक बना लो। घुटने जमीन पर स्थिर रहें। हाथों को घुटनों पर ज्ञान, चिन् या चिन्मय मुद्रा में रखो।

लाभ – जिनकी पैर की मांसपेशियों में हमेशा दर्द, थकावट तथा द्रव्य का जमाव रहता है तथा बैठने में तकलीफ महसूस होती है उनके लिए यह आसन बहुत आरामदायक है। एक छोटी-सी गद्दी का भी उपयोग किया जा सकता है।



सीमाएँ– जिन्हें सायटिका या निचली कशेरुकाओं की कोई समस्या हो, उन्हें स्वस्तिकासन नहीं करना चाहिए।

प्रकारांतर– प्रारम्भिक स्थिति में बैठ जाओ। बायें पैर को मोड़कर तलवे को दायीं जाँघ के भीतरी भाग से सटा कर रखो। उसी प्रकार दायें पैर को मोड़ो और एड़ी को बायें पैर के सामने रखो। तलवा बायें पैर की अंतर्जंघिका से सटा रहे। एड़ियाँ अब एक-दूसरे के आमने-सामने रहेंगी। हाथ घुटनों पर चिन् या ज्ञान मुद्रा में या फिर गोद में (दायाँ हाथ बायें हाथ के ऊपर आराम से रखा हो)।



ताड़ासन

सीधे खड़े होकर हाथों को शरीर की बगल में रखो। पंजों पर खड़े हो जाओ और हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ, हथेलियाँ ऊपर की ओर हों और अंगुलियाँ आपस में बँधी हुई हों। सामान्य श्वसन करो और जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रुको। हाथों को वापस शरीर के बगल में लाने के पूर्व एड़ियों को नीचे जमीन पर ले आओ। अभ्यास को पाँच बार दोहराओ।

लाभ– चूँकि इस आसन से उदर की पेशियों में खिंचाव आता है, भोजन नली और आमाशय के बीच का कपाट (वाल्व) खुल जाता है। यह बच्चों को मेरुदण्ड को सीधा करने में सहायता करता है और सही मुद्रा के लिए प्रोत्साहित करता है।

तिर्यक ताड़ासन

पैरों को लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर रखते हुए खड़े हो जाओ। हाथों की अंगुलियों को आपस में बाँधकर हाथों को

सिर के ऊपर ले जाओ, हथेलियाँ छत की ओर हों। शरीर को पहले दायीं ओर और फिर बायीं ओर मोड़ो। शरीर को कमर से मोड़ना है। दोनों ओर दस-दस बार अभ्यास करो। उसके बाद हाथों को वापस शरीर की बगल में रखो।



लाभ – यह गत्यात्मक आसन पाचन क्रिया के लिए बहुत अच्छा है। कमर के पास जमी हुई अतिरिक्त चर्बी को भी कम करता है। यह संतुलन का विकास करने में और एकाग्रता में वृद्धि करने में मदद करता है।





त्रिकोणासन

पैरों को लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर रखते हुए खड़े हो जाओ और हाथों को कन्धों की सीध में बगल में फैला दो। शरीर के ऊपरी भाग को बायीं ओर घुमाओ। सामने की ओर झुककर दायें हाथ से बायें पैर के बगल में जमीन का स्पर्श करो। बायाँ हाथ अभी भी कन्धे की सीध में है, लेकिन ऊपर उठा हुआ है। सिर को घुमाकर बायें हाथ की ओर होना चाहिए। इसी प्रकार दायीं ओर घूम जाओ और बायें हाथ से दायें पैर के निकट जमीन का स्पर्श करो, दायाँ हाथ ऊपर उठा हुआ रहे और सिर दायें हाथ की ओर घूमा हुआ हो।



तेज हवाओं के बीच ध्वजारोहण प्रकारान्तर

त्रिकोणासन के समान, लेकिन हाथ को आगे-पीछे इस प्रकार हिलाओ मानो तेज हवा से ध्वज उड़ रहा है। एक प्रकारान्तर के रूप में पूरे हाथ को पीछे-आगे हिलाया जा सकता है।

लाभ – यह आसन स्नायु तंत्र को सक्रिय करता है और घबराहटयुक्त अवसाद दूर करता है। यह भूख को बढ़ाता है, पाचन में सुधार लाता है और कब्ज को दूर करता है। यह मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं की, पीठ के निचले भाग और उदरीय अंगों की पेशियों की मालिश करता है। मेरुदण्ड की पार्श्व गति में वृद्धि करता है।

उष्ट्रासन



प्रकारान्तर 1 – वज्रासन में बैठ जाओ। एड़ियों को पकड़ते समय जाँघों को लम्बवत् उठाओ और सिर को पीछे की ओर झुकाते हुए पीठ और छाती से चाप बनाओ। सामान्य श्वसन करो।

प्रकारान्तर 2 – वज्रासन में बैठ जाओ और नितम्बों को उठाओ ताकि सिर से घुटनों तक शरीर पैर के निचले भाग से समकोण पर हो।



हाथों को कूल्हों पर रखो। ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ, मेरुदण्ड का चाप बनाते हुए कन्धों को पीछे की ओर ले जाओ। जाँघों को समकोण पर सीधा रखो, लेकिन पीठ से चाप बनाओ और जितना पीछे सम्भव हो, देखो। धीरे से मेरुदण्ड को सीधा कर लो। वज्रासन में भी बैठा जा सकता है। इसे पाँच बार दोहराओ।

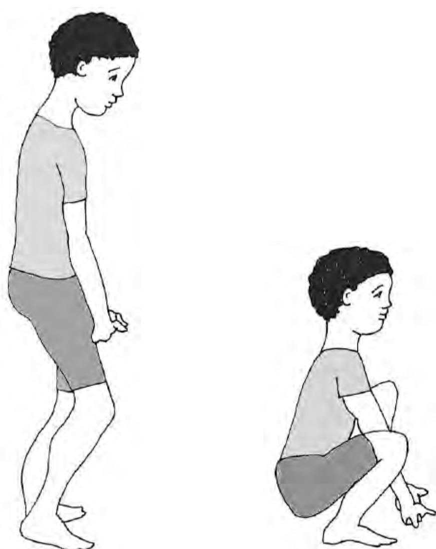


प्रकारान्तर 3– जब मेरुदण्ड पूर्व अभ्यासों से लचीला हो गया हो तब पैरों को पंजों पर खड़ा कर लो। ऐसा करने पर एड़ियाँ पास आ जाती हैं, तुम अपना दायाँ हाथ कमर से हटाकर नीचे ले जाओ और दायीं एड़ी को पकड़ लो। अब बायें हाथ से बायीं एड़ी को पकड़ लो। सामान्य श्वसन करो और श्वास को शिथिल हो जाने दो। जब तक आराम हो तब तक इस स्थिति में रुको। कुछ देर अभ्यास करने के बाद अंगुलियों को फैला रहने दो और नीचे झुककर दायीं एड़ी को पकड़ो।

लाभ– यह आसन उदर को व्यायाम कराता है, कब्ज को दूर करता है और आँतों, यकृत, पक्वाशय तथा वृक्कों को स्वस्थ रखता है। यह यकृत की निष्क्रियता को और आमाशय तथा आँतों के रोगों को दूर करता है। गोल हुए पीठ को दुरुस्त करता है और पीठ तथा कमर के दर्द में पर्याप्त आराम पहुँचाता है। यह पाचन, उत्सर्जन तथा प्रजनन प्रणालियों के लिए लाभप्रद है। लम्बे समय तक मेज-कुर्सी पर या कम्प्यूटर पर कार्य करने से हुए पीठ के दर्द के लिए एक अच्छा व्यायाम है।

उत्थानासन

दोनों पैरों को तीन फीट की दूरी पर रखकर खड़े हो जाओ। अंगुलियों को बाहर की ओर मोड़ लो, जहाँ वे पूरे अभ्यास के दौरान स्थित रहेंगी। हाथों की अंगुलियों को आपस में बाँधकर शरीर के सामने झूलने दो।

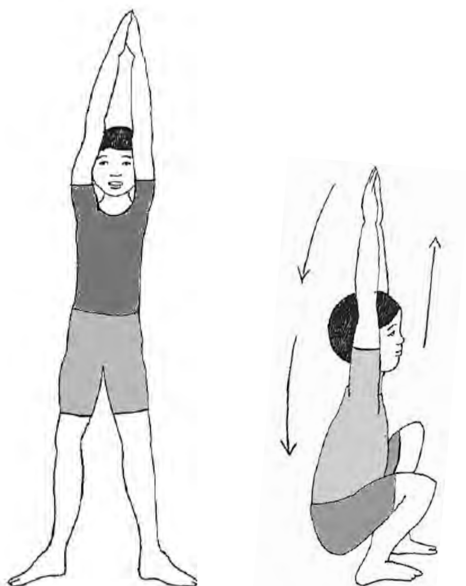


पहली स्थिति में धीरे से घुटनों को मोड़ो और नितम्बों को लगभग बीस सेंटीमीटर नीचे झुकाओ। घुटने मुड़कर बाहर की ओर पैरों की अंगुलियों के ऊपर हों और मेरुदण्ड सीधा रहे। घुटनों को सीधा कर लो और सीधे खड़े हो जाओ।

नितम्बों को जमीन के निकट ले जाते हुए झुकने की क्रिया को पुन: दोहराओ। स्मरण रहे कि मेरुदण्ड को सीधा और घुटनों को बाहर की ओर मोड़े रखना है। पहले की तरह सीधे हो जाओ। इन क्रियाओं को तब तक दोहराओ जब तक हाथ जमीन पर टिकने नहीं लगें। हाथों और कन्धों को ढीला रखना है तथा सामने की ओर झुकना नहीं है। अन्तिम स्थिति में जब तक आराम हो तब तक रुको, उसके बाद सीधे खड़े हो जाओ और शिथिल हो जाओ।

रॉकेट यान आसन प्रकारान्तर

संतुलन बनाये रखने के लिए पैरों को थोड़ा अलग रखकर खड़े हो जाओ। हाथों को सिर के ऊपर फैलाकर दोनों हथेलियों को मिला लो। दस से उल्टी गिनती आरम्भ करके घुटनों को धीरे-धीरे मोड़ो, शून्य आने तक जमीन पर पैर के बल बैठ जाओ। उसके बाद हाथों को जमीन से ऊपर उड़ाते हुए चिल्लाओ 'विस्फोट' और हाथों को फैलाते हुए अधिक-से-अधिक ऊपर कूदो।



लाभ – यह बैठकर सन्तुलन करने वाला आसन है। यह आसन मूत्राशय की पेशियों, जाँघ के अन्दर के भाग, घुटनों और टखनों को सशक्त करता है। यह सही मुद्रा और सन्तुलन का विकास करने में मदद करता है, इसलिए एकाग्रता के विकास के लिए यह उपयोगी है।



उत्थान पृष्ठासन

हाथों को मोड़कर, दोनों हाथों से दोनों बाँहों को थामकर छाती निचले भाग के नीचे रखते हुए पेट के बल लेट जाओ। पैर की अँगुलियाँ बाहर की ओर हों, सिर सामने की ओर और शरीर का भार हाथों पर हों। पूरे अभ्यास के

दौरान केहुनियों को नहीं हिलना चाहिए। घुटनों और हाथों का सहारा लेते हुए धड़ और नितम्बों को उठाओ और पूरक करो। घुटनों को मोड़ो और धड़ को इस प्रकार पीछे खींचो कि ठुड्ढी और छाती जमीन पर ही रहें। रेचक करते हुए उठ जाओ और उसके बाद पेट के बल आ जाओ। इसे कम-से-कम दस बार दोहराओ।

लाभ – सामने झुककर किये जाने वाले आसनों के विपरीत अभ्यास करने वाला अच्छा आसन है। यह मध्यपट को व्यायाम करवाता है और उसे शक्ति प्रदान करता है, पूरी पीठ, विशेष रूप से तंत्रिकाओं और पेशियों को स्वस्थ रखता है। यह फेफड़ों के संकुलता को दूर करता है।



उत्थित लोलासन

पैरों को एक मीटर की दूरी पर रखते हुए सीधे खड़े हो जाओ। केहुनियों को सीधा रखते हुए हाथों को सिर से ऊपर उठाओ। कलाइयों को सामने की ओर मोड़ो ताकि हाथ झूल सकें। सामने की ओर झुक जाओ और धड़ को कूल्हों से झुला दो, हाथ और सिर को पैरों तक झूल जाने दो। एक गुड़िया के समान तनावमुक्त रहो। ऊपर की ओर उठते हुए धड़ को उठाओ ताकि यह जमीन के समानान्तर हो जाये। नीचे की ओर झूलते समय अधिक-से-अधिक पैरों के पीछे की ओर ले जाओ। पाँच बार पूरी

तरह झूलने के बाद सीधे खड़े हो जाओ, हाथ ऊपर की ओर उठे रहेंगे, उसके बाद हाथों को बगल में ले आओ। इसका पाँच बार अभ्यास करो।

लाभ – यह आसन मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं में रक्त संचार को क्रियाशील करते हुए और उन्हें स्वस्थ रखते हुए थकान दूर करता है। यह जाँघ के पीछे की पेशियों (हैमस्ट्रिंग) को खींचता है, कूल्हों को ढीला करता है और आन्तरिक अंगो की मालिश करता है। यह मुख्य वाहिनियों में लसिका (लिम्फ) के प्रवाह को गति प्रदान करता है और उदर तथा फेफड़ों के आधार से उत्सरण की प्रक्रिया को क्रियाशील करता है। यह प्राणायाम के पूर्व का उत्तम अभ्यास है जो सभी केशिकाओं को खोल देता है, क्योंकि इससे फेफड़ों के अन्दर संवातन तथा रक्त को पम्प करने की संयुक्त प्रक्रिया को पुनः सन्तुलित हो जाती है। इससे विपरीतकरणी आसनों का अतिरिक्त लाभ होता है, विशेष रूप से मस्तिष्क पर।

सीमाएँ – जिन्हें सिर में चक्कर आता है, या जिन्हें उच्च रक्तचाप रहता है या जिन्हें पीठ की कोई समस्या है उन्हें इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



वज्रासन

जमीन पर घुटनों के बल बैठ जाओ, एड़ियाँ अलग और अँगूठे सटे हुए हों। नितम्बों को तलवों पर टिका दो, एड़ियाँ नितम्बों के बगल में हों। हाथों को घुटनों पर रखो, हथेलियाँ नीचे की ओर हों। आँखों को बन्द कर लो और शरीर के प्रति सजग हो जाओ, इसे शिथिल होने दो, लेकिन बिल्कुल सीधे होकर बैठो।

लाभ – शारीरिक रूप से यह पाचन में मदद करता है और भोजन के बाद आराम से इसका अभ्यास किया जा सकता है। यह पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है और कुछ देर बैठने के लिए एक सरल आसन है।

वायु निष्कासन

पैरों को जमीन पर सपाट रखकर बैठ जाओ। यदि एड़ियाँ जमीन में नहीं सटती हों तो एक कम्बल या कुशन को नीचे रख लो ताकि पूरे पैर पर शरीर का भार पड़े, केवल अँगुलियों पर नहीं। हथेलियों को घुटनों के



अन्दर से तलवों के चाप के नीचे रखो, हथेलियों का पृष्ठ भाग जमीन पर हो, केहुनियाँ घुटनों के अन्दर से दबाव डालती हैं।

पूरक करो और सिर को ऊपर उठाओ। सिर को ऊपर रखो और खड़े होते हुए रेचक करो, पैरों को सीधा रखते हुए ठुड्ढी को झुकाकर छाती से सटा लो। इस स्थिति में कुछ क्षण रुको। सिर को उठाओ और बैठते हुए पूरक करो। इसी क्रिया को दस बार धीरे-धीरे, पूर्ण नियंत्रण एवं सजगता के साथ करो।

लाभ – यह आसन जाँघों, घुटनों, कन्धों और हाथों के तंत्रिकाओं के लिए श्रेयस्कर है। यह हैमस्ट्रिंग को खींचता है और घुटनों तथा कूल्हों के जोड़ों के लचीलेपन में वृद्धि करता है।

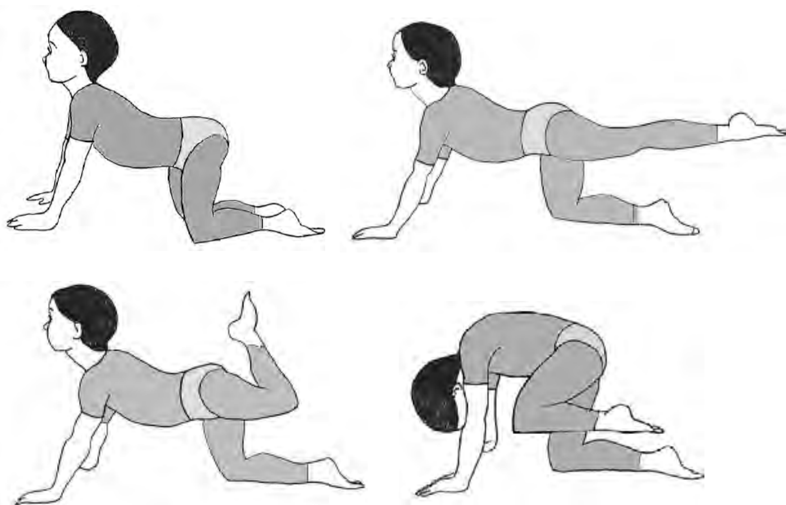
सीमाएँ – उच्च रक्तचाप वालों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



विपरीतकरणी आसन

पीठ के बल लेट जाओ, दोनों पैर एक साथ, दोनों हाथ शरीर के बगल में और हथेलियाँ जमीन पर सपाट हों। हाथों का उपयोग एक उत्तोलक के रूप में करते हुए पैरों को लम्बवत् खड़ा करो। केहुनियों को मोड़ो और हथेलियों को ऊपर लाओ, धड़ को थोड़ा नीचे लाकर हथेलियों पर टिका दो। पैरों के अँगूठे और केहुनियाँ पैंतालीस डिग्री का कोण बनाती हैं। यह सर्वांगासन के समान है, लेकिन उससे सरल है। इसलिए सर्वांगासन की तैयारी के आसन के रूप में इसे करने का परामर्श दिया जाता है।

लाभ – इस आसन के अभ्यास से थायरॉयड ग्रंथि में प्रचुर रक्त प्रवाह की आपूर्ति होती है जिससे यह ग्रंथि उत्प्रेरित और सक्रिय होती है, जो श्वासों की अन्तरण प्रक्रिया, प्रजनन अंगों, यौन विकास तथा हड्डियों की वृद्धि के लिए उत्तरदायी है। इसलिए जिन बच्चों का शरीर सामान्य रूप से विकसित नहीं हो पाया है उन्हें इस आसन का अभ्यास करना चाहिए। सामान्य रूप से वृद्धि करने वाले बच्चे भी अन्य आसनों के साथ इसके गत्यात्मक स्वरूप का अभ्यास कर सकते हैं ताकि उनका विकास सामान्य रूप से होता रहे। तरुणावस्था के बाद इस आसन का अभ्यास बिना किसी हानि के अत्यधिक लाभ के साथ किया जा सकता है।



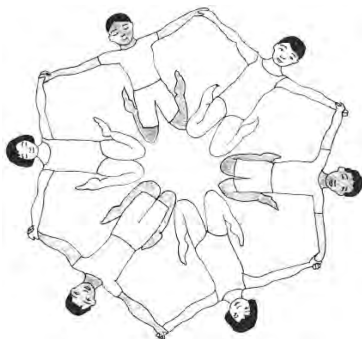
व्याघ्रासन

वज्रासन में बैठकर मेज आसन में आ जाओ और सीधे सामने की ओर देखो। बायें पैर को जमीन के समानान्तर फैलाओ। बायें घुटने को मोड़ते और उठाते हुए पूरक करो, अंगुलियाँ सिर की दिशा में हों। ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ जिससे कि तुम बायें पैर की अंगुलियों से सिर के पिछले भाग का स्पर्श कर सको। गहराई से रेचक करते समय धीरे से बायें घुटने को शरीर के अन्दर लाओ और जाँघ को छाती के निकट लाओ और ठुड्ढी को नीचे लाओ ताकि कपाल घुटने का स्पर्श कर सके। पूरक करो और इसी क्रिया को पुन: दोहराओ। जब तुम रेचक करते हो तो

गरजने की आवाज़ निकालो। कई चक्रों का अभ्यास करो। थोड़ी देर के लिए शिथिल हो जाओ और इन्हीं क्रियाओं को दायें पैर से करो।

लाभ – मेरुदण्ड को दोनों ओर मोड़कर यह आसन इसे व्यायाम करवाता है। यह सायटिक स्नायु को आराम पहुँचाता है, पैरों को ढीला करता है और उन्हें स्वस्थ रखता है, तथा उदरीय अंगों एवं पेशियों को खींचता है और उनकी मालिश करता है। बच्चे बाघ की भाँति गरजना पसन्द करते हैं।

समूह में किये जाने वाले आसन



मण्डल बनाना

मण्डल ज्यामितीय आकृतियों का संकलन होता है। इस विधि से हम एक बड़ा वृत्त बनायेंगे या एक वृत्त के अन्दर दूसरा वृत्त, यह बच्चों की संख्या पर निर्भर करेगा। योग में बच्चों के मन के गहरे स्तर को प्रभावित करने के लिए रंगों और आकृतियों का बहुत महत्त्व होता है।

एक वृत्त बनाकर वज्रासन में बैठ जाओ, अगल-बगल पर्याप्त स्थान होना चाहिए ताकि जब शशांकासन के लिए सामने की ओर झुका जाये तब एक-दूसरे की अंगुलियों का स्पर्श हो सके। अब अपने दोनों बगल के लोगों के हाथों को थाम लो और वापस वज्रासन में बैठकर हाथों को सिर के ऊपर उठा लो। धीरे-धीरे केहुनियों को कम्बल पर ले आओ और शरीर को सुप्त वज्रासन के समान स्थिति में ले जाओ, अभी भी बगल वालों के हाथों को थामे रहो। थोड़ी देर रुको, उसके बाद हाथों को ऊपर फैलाए हुए ही धीरे से उठकर बैठ जाओ और अब हाथों को वज्रासन के लिए घुटनों पर रख दो।

लाभ – इस अभ्यास से वज्रासन, शशांकासन और सुप्त वज्रासन के समान लाभ प्राप्त होता है। बच्चे और वयस्क, सभी इस आसन को पसन्द करते हैं।

प्रकारान्तर – वृत्त में खड़े होकर बायीं हथेली छत की ओर और दायीं हथेली जमीन की ओर रखो ताकि इसी क्रम में अपने दोनों बगल वाले व्यक्ति के हाथों को थामा जा सके। पहले हम समूह के अन्दर एक वातावरण तैयार करते हैं। हम श्वास के माध्यम से सम्पर्क स्थापित करते हैं। बायें हाथ से पूरक करो और दायें हाथ से रेचक करो। अनुभव करो कि हाथों के द्वारा पूरे वृत्त में विद्युत की धारा प्रवाहित हो रही है। आँखें बन्द कर लो और बायें हाथ से पूरक और दायें से रेचक करते जाओ। यह बायें से दायें की ओर विद्युत के प्रवाहित होने के समान है। उसके बाद हाथों को शिथिल करो और अपने बगल वालों के हाथों को छोड़ दो।

आसन क्रम

सूर्य नमस्कार

प्रथम अर्द्ध चक्र

स्थिति 1 – खड़ा प्रणामासन



यदि सम्भव हो तो सूर्य की ओर मुँह करके खड़े हो जाओ। दोनों पैर एक साथ हों। हाथों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट ले आओ, हाथ शिथिल रहें। जब तक श्वास सामान्य न हो जाये तब तक पूरक और रेचक करते रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे।

स्थिति 2 – हस्त उत्थानासन



हाथों को ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लो। पीठ को धनुषाकार बनाते और सिर को पीछे झुकाते समय श्रोणि प्रदेश को पीछे झुकाओ। प्रारम्भ में मेरुदण्ड से छोटा चाप बनता है। अभ्यास के साथ इसके आकार में वृद्धि हो सकती है।

स्थिति 3 – पादहस्तासन



गहराई से रेचक करो और पैरों को सीधा रखते हुए सामने की ओर तब तक झुको जब तक सिर घुटनों का स्पर्श न करे। हाथों की अंगुलियों को पैरों की अंगुलियों के बगल में रखो। मेरुदण्ड कूल्हों के पास से सामने की ओर झुक जाता है। प्रारम्भ में हाथों के लिए जितना सम्भव हो उतना ही नीचे ले जाओ, लेकिन घुटनों को नहीं मोड़ो। अभ्यास के साथ यह आसानी से होने लगेगा।

स्थिति 4 – अश्व संचालनासन



पूरक करो और बायें पैर को धीरे से खींचकर शरीर से दूर पीछे फैलाओ, बहुत दूर भी नहीं। बायाँ अँगूठा और घुटना जमीन का स्पर्श करते हैं। पीठ से चाप बनाओ और ऊपर देखो। मेरुदण्ड फिर से चाप बनाता है। ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर ले जाओ। थोड़े अभ्यास के बाद मेरुदण्ड का चाप स्पष्ट आकार ले लेगा।

स्थिति 5 – पर्वतासन



दायें पैर को धीरे से पीछे की ओर खींचकर बायें पैर के बगल में रखते हुए गहराई से रेचक करो। एक त्रिकोण का शीर्ष कोण बनाने के लिए नितम्बों को हवा में ले जाओ और ठुड्ढी को छाती की ओर ले जाओ ताकि सिर बाँहों के बीच आ जाये। मेरुदण्ड सीधा है। कूल्हों से सामने की ओर झुका जाता है और ठुड्ढी छाती के निकट है ताकि सिर की ओर रक्त का प्रवाह आसानी से हो सके। इसे प्राय: कुत्ता आसन भी कहा जाता है।

स्थिति 6– अष्टांग प्रणामासन

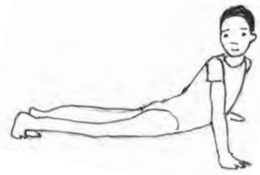


गहराई से पूरक करते हुए धीरे से घुटनों को जमीन पर ले आओ, छाती को हाथों के बीच जमीन पर ले जाओ और ठुड्ढी को जमीन पर टिका दो। केवल

अंगुलियाँ, घुटने, छाती, हाथ और ठुड्ढी जमीन पर टिक जाते हैं। इस स्थिति में जितना रेचक और पूरक करना आवश्यक हो, करो। इस संतुलनकारी आसन में मेरुदण्ड छोटा चाप बनाता है। अभ्यास के साथ घुटनों, छाती और ठुड्ढी को एक साथ जमीन पर लाया जा सकता है।

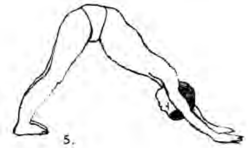
स्थिति 7– तिर्यक भुजंगासन

गहराई से पूरक करते हुए उदर को धीरे से जमीन पर रखो और भुजंगासन के लिए ठुड्ढी एवं कन्धों को उठाते हुए पीठ से चाप बनाओ। रेचक करो और धीरे से शरीर के ऊपरी भाग को हल्का-सा दायीं ओर घुमाओ और दायें कन्धे के ऊपर से बायीं एड़ी को देखो। चेहरे को पुनः सामने लाते हुए पूरक करो। बायीं ओर घूमकर बायें कन्धे के ऊपर से दायीं एड़ी को देखते हुए रेचक करो। चेहरे को सामने लाते हुए हल्के से पूरक करो। मेरुदण्ड का चाप बना हुआ है और पार्श्व गति भी हो रही है।



स्थिति 8– पर्वतासन

चाप को ढीला कर दो और नितम्बों को धीरे से ऊपर उठाते हुए गहराई से रेचक करो तथा एड़ियों को वापस जमीन पर ले आओ। स्थिति पाँच के समान शरीर को एक त्रिकोण के समान प्रतीत होना चाहिए, ठुड्ढी छाती के निकट रहे।



स्थिति 9– अश्व संचालनासन

गहराई से पूरक करते हुए धीरे से दायें पैर को सामने दोनों हाथों के बीच रखो, और बायें घुटने को नीचे जमीन पर ले आओ, पीठ से चाप बनाओ, ऊपर देखो। यह स्थिति चार के समान प्रतीत होता है। ठुड्ढी अधिक-से-अधिक ऊँची रहे।



स्थिति 10– पादहस्तासन



रेचक करते हुए धीरे से बायें पैर को सामने हाथों के बीच दायें पैर की बगल में ले आओ। पैर सीधे हैं और कपाल घुटनों के निकट है, स्थिति तीन की भाँति। सामने झुकने की क्रिया कूल्हों से होनी चाहिए।

स्थिति 11– हस्त उत्थानासन



शरीर को ऊपर उठाते और हाथों को सिर के ऊपर फैलाते हुए गहराई से पूरक करो। स्थिति दो के समान श्रोणि प्रदेश को थोड़ा झुका दो, पीठ से चाप बनाओ और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ।

स्थिति 12– खड़ा प्रणामासन



हाथों को छाती के निकट प्रणाम मुद्रा में लाते हुए रेचक करो और स्थिति एक के समान सीधे खड़े हो जाओ। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे। श्वास का सामान्य होने दो।

द्वितीय अर्द्ध चक्र – दूसरा आधा चक्र स्थिति चार से इस प्रकार भिन्न है कि दायाँ पैर पीछे लिया जाता है और स्थिति नौ में बायें पैर को सामने की ओर हाथों के बीच में रखा जाता है। जब हृदय और श्वास की गति सामान्य हो जाती है तब दूसरा आधा चक्र प्रारम्भ करना चाहिए।

लाभ – जब सूर्य नमस्कार की बारह अवस्थाओं को विहित प्राणायाम के साथ किया जाता है तब प्रत्येक पेशी, जोड़ और सभी प्रमुख अंग प्रभावित होते हैं। यही कारण है कि सूर्य नमस्कार उन व्यक्तियों के लिए सीखना और उसका अभ्यास करना अत्यन्त महत्त्वपूर्ण और लाभप्रद है जिनके पास आसन एवं प्राणायाम करने के लिए सीमित समय होता है। आधुनिक योग का नवजागरण करने वाले महान् प्रवर्तक स्वामी शिवानन्द ने सूर्य नमस्कार के अभ्यास को योग टॉनिक के रूप में देखा। इन आसनों में पैरों की पेशियों को उतना खींचा जाता है जितना ब्रॉड जम्प या हाई जम्प में होता है।

स्थितियाँ 1 और 12 एकाग्रता, शान्ति और किये जा रहे अभ्यास के प्रति सजगता की अवस्था उत्पन्न करती हैं।

स्थितियाँ 2 और 11 उदर और आँतों की पेशियों को पूरी तरह खींचती हैं, हाथों को व्यायाम कराती हैं और मेरुदण्ड को स्वस्थ रखती हैं।

स्थितियाँ 3 और 10 आमाशय की बीमारियों को रोकने, उनमें आराम पहुँचाने और उनको दूर करने में मदद करती हैं। वे पेट पर जमी हुई अतिरिक्त चर्बी को कम करती हैं, पाचन क्रिया को सुधारती हैं, कब्ज को दूर करने में मदद करती हैं, रक्त संचार में वृद्धि करती हैं और मेरुदण्ड को लचीला रखती हैं।

स्थितियाँ 4 और 9 उदरीय पेशियों को स्वस्थ करती हैं, जाँघों और पैरों की पेशियों को सशक्त करती हैं, मेरुदण्ड को व्यायाम कराती है और मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं में शुद्ध रक्त की आपूर्ति करती हैं।

स्थितियाँ 5 और 8 हाथों और पैरों की तंत्रिकाओं तथा पेशियों को सशक्त करती हैं, मेरुदण्ड को व्यायाम कराती है और मेरुदण्ड की तंत्रिकाओं में शुद्ध रक्त की पर्याप्त आपूर्ति करती हैं। ये विपरीतकरणी आसन हैं, इन्हें उन लोगों के द्वारा किया जा सकता है जो निकट दृष्टिदोष के कारण शीर्षासन नहीं कर पाते हैं।

स्थितियाँ 6 और 7 कन्धों और हाथों की पेशियों को स्वस्थ रखती हैं और छाती का विकास करती हैं। स्थिति सात में उदर पर दबाव पड़ता है; यह उदरीय अंगों में जमे हुए रक्त को निचोड़कर निकालती है और शुद्ध रक्त के प्रवाह को प्रेरित करती है। यह आमाशय की सभी बीमारियों के लिए उपयोगी है, कब्ज और अजीर्ण भी उनमें सम्मिलित हैं। पीठ का चाप बनने से मेरुदण्ड का व्यायाम होता है, पेशियाँ लचीली हो जाती हैं और मेरुदण्ड की प्रमुखतम तंत्रिकाओं को अधिक शक्ति प्रदान करती है। पाचन नली से लेकर आँतों की सफाई के लिए किये जाने वाले अभ्यास शंखप्राक्षालन का चौथा आसन है जिसे सात या आठ वर्ष से अधिक वय के बच्चों को सिखाया जा सकता है। जिन बच्चों को मधुमेह या मिर्गी है, उन्हें शंखप्राक्षालन कराया जाता है, लेकिन इसे किसी सुयोग्य शिक्षक के मार्गदर्शन में ही सावधानीपूर्वक किया जाना चाहिए।

चन्द्र क्रम

प्रथम अर्द्ध चक्र



स्थित 1

वज्रासन में बैठो, हथेलियों को प्रणाम मुद्रा में छाती के निकट रखो, हाथों को शरीर के साथ शिथिल करके रखो। श्वास के सामान्य होने तक पूरक और रेचक करते रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं रहे। सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे।



स्थित 2

शरीर को घुटनों के बल लाते हुए रेचक करो और दायें पैर को 35 से 45 सेंटीमीटर शरीर के आगे रखो।



स्थित 3

पूरक करो और हाथों को शरीर के सामने फैला दो।



स्थित 4

हाथों को अधिक-से-अधिक फैलाते समय पूरक करो, छाती को अच्छी तरह फैल जाने दो।



स्थित 5

रेचक करो और शरीर को बायीं ओर झुकाओ ताकि बायाँ हाथ बायें पैर के बगल में जमीन पर आ जाये और दायें हाथ को देखो जो ऊपर हवा में है।



पूरक करो और शरीर को पुनः सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान फैलाकर रखो।

स्थित 6

रेचक करो और शरीर को दायीं ओर झुकाओ ताकि दायाँ हाथ बायें पैर की बगल में जमीन पर आ जाये और बायें हाथ को देखो जो ऊपर हवा में है।
पूरक करो और शरीर को पुन: सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान फैलाकर रखो।



स्थित 7

रेचक करो और शरीर को सिर के साथ बायीं ओर घुमाओ।
पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान फैलाकर रखो।



स्थित 8

रेचक करो, शरीर को सिर के साथ दायीं ओर घुमाओ।
पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान फैलाकर रखो।



स्थित 9

रेचक करो और दायें हाथ को सामने फैलाओ। बायें घुटने को मोड़ो और बायें हाथ से पीछे की ओर बायें तलवे को पकड़ो।
पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान दोनों बगल में फैलाकर रखो।



स्थित 10

रेचक करो और बायें हाथ को सामने फैलाओ। बायें घुटने को मोड़ो और दायें हाथ से पीछे की ओर बायें तलवे को पकड़ो।
पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान दोनों बगल में फैलाकर रखो।





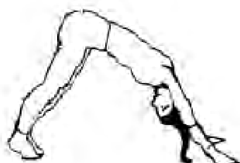
स्थित 11

दायें घुटने को वापस जमीन पर बायें घुटने के बगल में ले आओ और हाथों को स्थिति एक के समान प्रणाम की मुद्रा में लाओ।



स्थित 12

नितम्बों को उठाओ और घुटनों पर खड़े हो जाओ। हाथों को जमीन पर कन्धों की चौड़ाई के बराबर दूरी पर रखो ताकि शरीर एक मेज के समान प्रतीत हो।



स्थित 13

रेचक करो और पैरों की अंगुलियों को ऊपर लाओ, उसके बाद तलवों को जमीन पर सपाट रखो, नितम्बों को हवा में इस प्रकार उठाओ कि शरीर एक त्रिकोण के समान प्रतीत हो। यह ध्यान रहे कि कन्धे हाथों के ऊपर नहीं हों, बल्कि हाथों के साथ एक कोण पर हों ताकि तलवों को जमीन पर सपाट रखना आसान हो। ठुड्ढी छाती से लगी हुई हो।



स्थित 14

पूरक करो और सिर तथा ठुड्ढी को ऊपर उठाओ। दायें पैर को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। रेचक करो और दायें पैर को नीचे जमीन पर ले आओ और स्थिति तेरह के समान ठुड्ढी को छाती से सटा लो।



स्थित 15

पूरक करो और घुटनों को मोड़ लो। एड़ियों पर बैठते हुए रेचक करो, सिर को शशांकासन के समान दोनों फैले हुए हाथों के बीच जमीन पर टिका दो।

स्थित 16



पूरक करो और शशांकासन से भुजंगासन में चले जाओ, पैरों की अँगुलियाँ फैली हुई नहीं बल्कि ऊपर की ओर हों।

स्थित 17



रेचक करो, शरीर को दायीं ओर घुमाओ। पूरक करो, चेहरे को तिर्यक भुजंगासन के समान सामने की ओर वापस ले आओ। रेचक करो, शरीर को बायीं ओर घुमाओ। पूरक करो और चेहरे को वापस सामने ले आओ।

स्थिति 17 को करने के बाद 16, 15, 13 को, उसके बाद 14, 13, 12, 11 को दोहराओ।

द्वितीय अर्द्ध चक्र – पूरे क्रम को बायें घुटने को ऊपर रखते हुए और स्थिति चौदह में ऊपर उठाते हुए दोहराओ।

लाभ – आसनों के इस क्रम से वे सभी लाभ प्राप्त होते हैं जो इसमें प्रयुक्त हुए प्रमुख आसनों से होते हैं। यह मेरुदण्ड को सामने, पीछे, अगल-बगल और पार्श्व गति प्रदान करता है।

अर्द्ध चन्द्र नमस्कार

प्रथम अर्द्ध चक्र

स्थिति 1 – खड़ा प्रणामासन



दोनों पैरों को एक साथ रखकर खड़े हो जाओ। हाथों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट ले आओ, हाथ शिथिल रहें। जब तक श्वास सामान्य न हो जाये तब तक पूरक और रेचक करते रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे।

स्थिति 2 – हस्त उत्थानासन



हाथों को ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लो। पीठ से चाप बनाते और सिर को पीछे झुकाते समय श्रोणि प्रदेश को पीछे झुकाओ। प्रारम्भ में मेरुदण्ड से छोटा चाप बनता है। अभ्यास के साथ इसके आकार में वृद्धि हो सकती है, एकदम अर्द्ध चन्द्र की तरह।

स्थिति 3 – पादहस्तासन



गहराई से रेचक करो और पैरों को सीधा रखते हुए सामने की ओर तब तक झुको जब तक सिर घुटनों का स्पर्श न करे। हाथों की अंगुलियों को पैरों की अंगुलियों की बगल में रखो। प्रारम्भ में हाथों को जितना सम्भव हो उतना ही नीचे ले जाओ, लेकिन घुटनों को नहीं मोड़ो। अभ्यास के साथ यह आसानी से होने लगेगा।

स्थिति 4 – अर्द्ध चन्द्रासन



गहराई से पूरक कर दायें पैर को धीरे से शरीर के पीछे खींच कर ले जाओ, बहुत दूर भी नहीं। दायें पैर का ऊपरी हिस्सा, निचला पैर और घुटना जमीन पर टिके हुए हैं। पीठ को मोड़कर चाप बनाओ, ऊपर देखो, ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। हथेलियों को एक साथ रखो, फैले हुए हाथ को सिर के ऊपर उठाओ। हाथों की अंगुलियों से लेकर पैरों की अंगुलियों तक देखने पर अर्द्ध चन्द्र का आभास होता है।

स्थिति 5 – पर्वतासन



हाथों को जमीन पर बायें पैर की बगल में रखते हुए पीठ की धनुषाकार स्थिति को आराम दो। दायें पैर को धीरे से पीछे की ओर खींचकर बायें पैर की बगल में रखते हुए गहराई से रेचक करो। पैर सीधे रहें एवं ललाट स्थिति 3 के समान घुटनों के पास रहे।

स्थिति 6 – अर्द्ध चन्द्रासन



स्थिति चार के समान गहराई से पूरक करो और बायें पैर को सामने हाथों के बीच लाकर रखो, फैले हुए हाथों को धीरे से सिर के ऊपर उठाओ, पीठ को मोड़कर चाप बनाओ और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर की ओर उठाओ स्थिति चार के समान।

स्थिति 7 – पादहस्तासन



रेचक करो और दायें पैर को हाथों के बीच ऊपर ले आओ और कपाल को घुटनों में सटाकर खड़े हो जाओ।

स्थिति 8 – हस्त उत्थानासन



पूरक करो और सीधे खड़े हो जाओ, स्थिति दो के समान हाथों को सिर के ऊपर फैला लो।

स्थिति 9 – खड़ा प्रणामासन



रेचक करो एवं हाथों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट ले आओ। स्थिति 1 के समान सीधे खड़े रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ापन न हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे। जब तक श्वास सामान्य न हो जाये तब तक पूरक और रेचक करते रहो। तत्पश्चात् द्वितीय अर्द्ध चक्र प्रारंभ करो।

द्वितीय अर्द्ध चक्र – दूसरे आधे चक्र में यह भिन्नता है कि स्थिति चार में बायाँ पैर पीछे की ओर ले जाया जाता है। ध्यान रहे कि दूसरे आधे चक्र को प्रारम्भ करते समय (बल्कि किसी भी योगाभ्यास के समय) श्वास और हृदय की गति तेज नहीं हो। चन्द्र नमस्कार के इस स्वरूप और सूर्य नमस्कार के इसी प्रकार के रूपान्तरित स्वरूप का प्रयोग कक्षाओं में किया जाता है जहाँ अभ्यास के लिए कम्बल उपलब्ध नहीं होता है।

लाभ – आसनों का यह क्रम सूर्य नमस्कार के पहले पाँच आसनों वाले लाभ प्रदान करता है और स्थिति चार के परिवर्तित स्वरूप में अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है और यह एकाग्रता और संतुलन विकसित करने में मदद करता है। बच्चे अर्द्ध चन्द्र नमस्कार का अभ्यास कक्षा में भी कर सकते हैं जहाँ उन्हें अभ्यास के लिए कम्बल उपलब्ध नहीं होता है।

पूर्ण चन्द्र नमस्कार

पूर्ण चन्द्र नमस्कार और सूर्य नमस्कार क्रम में अत्यधिक समानता है। चन्द्र नमस्कार में केवल स्थितियाँ 4 और 9 भिन्न हैं – वे सन्तुलनकारी आसन हैं, इसलिए कुछ कठिन हैं।

प्रथम अर्द्ध चक्र



स्थिति 1– खड़ा प्रणामासन

दोनों पैरों को एक साथ रखकर खड़े हो जाओ। हाथों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट ले आओ, हाथ शिथिल रहें। जब तक श्वास सामान्य न हो जाये तब तक पूरक और रेचक करते रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे।

स्थिति 2– हस्त उत्थानासन



हाथों को ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लो। पीठ से चाप बनाते और सिर को पीछे झुकाते समय श्रोणि प्रदेश को पीछे झुकाओ। प्रारम्भ में मेरुदण्ड से छोटा चाप बनता है। अभ्यास के साथ इसके आकार में वृद्धि हो सकती है, एकदम अर्द्ध चन्द्र की तरह।

स्थिति 3: पादहस्तासन



गहराई से रेचक करो और पैरों को सीधा रखते हुए सामने की ओर तब तक झुको जब तक सिर घुटनों का स्पर्श न करे। हाथों की अंगुलियों को पैरों की अंगुलियों की बगल में रखो। मेरुदण्ड कूल्हों के पास से सामने की ओर झुक जाता है। प्रारम्भ में हाथों के लिए जितना सम्भव हो उतना ही नीचे ले जाओ, लेकिन घुटनों को नहीं मोड़ो। अभ्यास के साथ यह आसानी से होने लगेगा।

स्थिति 4– अर्द्ध चन्द्रासन

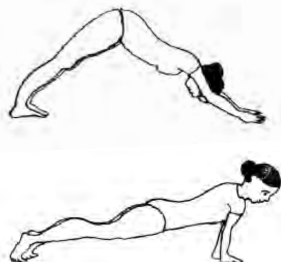


गहराई से पूरक करो और दायें पैर को धीरे से शरीर के पीछे दूर खींच कर ले जाओ, लेकिन बहुत दूर भी नहीं। पूरा दायाँ पैर और घुटना जमीन पर टिके हुए हैं। पीठ को मोड़कर चाप बनाओ और ऊपर देखो, ठुड्ढी अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। हथेलियों को एक साथ रखो, फैले हुए हाथ को सिर के ऊपर उठाओ।

हाथों की अंगुलियों से लेकर पैरों की अंगुलियों तक देखने पर अर्द्ध चन्द्र का आभास होता है।

स्थिति 5 – पर्वतासन

दायें पैर को धीरे से पीछे की ओर खींचकर बायें पैर की बगल में रखते हुए गहराई से रेचक करो। एक त्रिकोण का शीर्ष कोण बनाने के लिए नितम्बों को हवा में ले जाओ और ठुड्ढी को छाती की ओर ले जाओ ताकि सिर बाहों के बीच आ जाये। मेरुदण्ड सीधा है। कूल्हों से सामने की ओर झुका जाता है और ठुड्ढी छाती के निकट है ताकि सिर की ओर रक्त का प्रवाह आसानी से हो सके। इसे प्राय: कुत्ता आसन भी कहा जाता है।



स्थिति 6 – अष्टांग प्रणामासन

गहराई से रेचक करते हुए धीरे से घुटनों को जमीन पर ले आओ, छाती को हाथों के बीच जमीन पर ले जाओ और ठुड्ढी को जमीन पर टिका दो। केवल अँगुलियाँ, घुटने, छाती, हाथ और ठुड्ढी जमीन पर टिक जाते हैं। इस स्थिति में जितना रेचक और पूरक करना आवश्यक हो, करो। इस संतुलनकारी आसन में मेरुदण्ड छोटा चाप बनाता है। अभ्यास के साथ घुटनों, छाती और ठुड्ढी को एक साथ जमीन पर लाया जा सकता है।



स्थिति 7 – तिर्यक भुजंगासन

गहराई से पूरक करते हुए उदर को धीरे से जमीन पर रखो और भुजंगासन के लिए ठुड्ढी कन्धों को उठाते हुए पीठ से चाप बनाओ। रेचक करो और धीरे से शरीर के ऊपरी भाग को हल्का सा दायीं ओर घुमाओ और दायें कन्धे के ऊपर से बायीं एड़ी को देखो। चेहरे को पुन: सामने लाते



हुए पूरक करो। बायीं ओर घूमकर बायें कन्धे के ऊपर से दायीं एड़ी को देखते हुए रेचक करो। चेहरे को सामने लाते हुए हल्के से पूरक करो। मेरुदण्ड का चाप बना हुआ है और पार्श्व गति भी हो रही है।



स्थिति 8 – पर्वतासन

चाप को ढीला कर दो और नितम्बों को धीरे से ऊपर उठाते हुए गहराई से रेचक करो तथा एड़ियों को वापस जमीन पर ले आओ। स्थिति पाँच के समान शरीर को एक त्रिकोण के समान प्रतीत होना चाहिए, ठुड्ढी छाती के निकट रहे।



स्थिति 9 – अर्द्ध चन्द्रासन

पूरक करो, बायें पैर को सामने लाकर हाथों के बीच में रख दो। पूरा दायाँ पैर और घुटना जमीन पर टिके हुए हैं। पीठ को मोड़कर चाप बनाओ, ऊपर देखो, ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। हथेलियों को एक साथ रखो, फैले हुए हाथ को सिर के ऊपर उठाओ। हाथों की अंगुलियों से लेकर पैरों की अंगुलियों तक देखने पर अर्द्ध चन्द्र का आभास होता है।



स्थिति 10 – पादहस्तासन

रेचक करते हुए धीरे से बायें पैर को सामने हाथों के बीच दायें पैर के बगल में ले आओ। पैर सीधे हैं और कपाल घुटनों के निकट है, स्थिति तीन की भाँति। सामने झुकने की क्रिया कूल्हों से होनी चाहिए।



स्थिति 11 – हस्त उत्थानासन

शरीर को ऊपर उठाते और हाथों को सिर के ऊपर फैलाते हुए गहराई से पूरक करो। स्थिति दो के समान कूल्हों को थोड़ा झुका दो, पीठ से चाप बनाओ और ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ।

स्थिति 12 – खड़ा प्रणामासन



हाथों को छाती के निकट प्रणाम मुद्रा में लाते हुए रेचक करो और स्थिति एक के समान सीधे खड़े हो जाओ। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे। सजगता श्वास पर, जब तक कि वह सामान्य न हो जाए। उसके बाद दूसरा आधा चक्र प्रारंभ करो।

द्वितीय अर्द्ध चक्र – दूसरे आधे चक्र में यह अन्तर है कि इसकी स्थिति चार में बायें पैर को पीछे ले जाया जाता है। ध्यान रहे कि दूसरे आधे चक्र को प्रारम्भ करते समय (बल्कि किसी भी योगाभ्यास के समय) श्वास और हृदय की गति तेज नहीं हो।

लाभ – सूर्य नमस्कार के सभी लाभ चन्द्र नमस्कार से प्राप्त होते हैं। स्थिति चार का आसन भिन्न है जिसमें अधिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है, क्योंकि यह सन्तुलनकारी आसन है।

चन्द्र नमस्कार क्रम

चन्द्र नमस्कार क्रम ,चन्द्र क्रम और चन्द्र नमस्कार में अत्यधिक समानता है। चन्द्र नमस्कार में मेरुदण्ड की अनेक प्रकार से गति होती है। इस क्रम की 4, 5, 8, 9 अवस्थाओं में कुछ और सम्मिलित किया गया है। बारह आसनों के क्रम में अन्य सभी सूर्य या चन्द्र नमस्कार के समान हैं, केवल स्थिति सात के तिर्यक भुजंगासन के स्थान पर भुजंगासन किया जाता है।

प्रथम अर्द्ध चक्र

स्थिति 1 – खड़ा प्रणामासन



दोनों पैरों को एक साथ रखकर खड़े हो जाओ। हाथों को प्रणाम की मुद्रा में छाती के निकट ले आओ, हाथ शिथिल रहें। जब तक श्वास सामान्य न हो जाये तब तक पूरक और रेचक करते रहो। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो; सम्पूर्ण शरीर पूरी तरह शिथिल रहे।

स्थिति 2 – हस्त उत्थानासन



हाथों को ऊपर उठाते हुए गहरी श्वास लो। पीठ से चाप बनाते और सिर को पीछे झुकाते समय श्रोणि प्रदेश को पीछे झुकाओ। प्रारम्भ में मेरुदण्ड से छोटा चाप बनता है। अभ्यास के साथ अर्द्ध चन्द्र की तरह इसके आकार में वृद्धि हो सकती है ।

स्थिति 3 – पादहस्तासन



गहराई से रेचक करो और पैरों को सीधा रखते हुए सामने की ओर तब तक झुको जब तक सिर घुटनों का स्पर्श न करे। हाथों की अंगुलियों को पैरों की अंगुलियों के बगल में रखो। प्रारम्भ में हाथों के लिए जितना सम्भव हो उतना ही नीचे ले जाओ, लेकिन घुटनों को नहीं मोड़ो। अभ्यास के साथ यह आसानी से होने लगेगा।

स्थिति 4 अ – अर्द्ध चन्द्रासन



गहराई से पूरक करो और दायें पैर को धीरे से शरीर के पीछे दूर खींच कर ले जाओ, लेकिन बहुत दूर भी नहीं। पूरा दायाँ पैर और घुटना जमीन पर टिके हुए हैं। पीठ को मोड़कर चाप बनाओ और ऊपर देखो, ठुड्ढी अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। हथेलियों को एक साथ रखो, फैले हुए हाथ को सिर के ऊपर उठाओ। हाथों की अंगुलियों से लेकर पैरों की अंगुलियों तक देखने पर अर्द्ध चन्द्र का आभास होता है।



स्थिति 4 ब

रेचक करो और हथेलियों को प्रणाम मुद्रा में छाती के पास ले आओ।

स्थिति 4 स



पूरक करो और हाथों को दोनों ओर अधिक-से-अधिक फैलाओ।

स्थिति 4 द



रेचक करो और शरीर को बायीं ओर झुकाओ ताकि बायाँ हाथ बायें पैर के बगल में जमीन पर आ जाये और दायें हाथ को देखो जो ऊपर हवा में है।

पूरक करो और शरीर को पुन: सीधा कर लो। हाथों को स्थिति चार के समान फैलाकर रखो।



रेचक करो और शरीर को दायीं ओर झुकाओ ताकि दायाँ हाथ बायें पैर के बगल में जमीन पर आ जाये और बायें हाथ को देखो जो ऊपर हवा में है।

पूरक करो और शरीर को पुन: सीधा कर लो। हाथों को दोनों ओर फैला लो।

स्थिति 4 इ



रेचक करो और शरीर को सिर के साथ बायीं ओर घुमाओ।

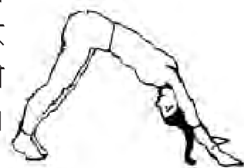
पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। दृष्टि सामने की ओर। हाथों को फैलाकर रखो।



रेचक करो, शरीर को सिर के साथ दायीं ओर घुमाओ।

पूरक करो और शरीर को सीधा कर लो। हाथों को फैलाकर रखो।

स्थिति 5 – पर्वतासन



रेचक करो और हाथों को वापस बायें पैर की बगल में जमीन पर रखो। उसके बाद बायें पैर को दायें पैर की बगल में रखो, हाथों और पैरों को सीधा कर लो तथा नितम्बों को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। ठुड्ढी छाती से लगी हुई रहे।



स्थिति 5अ

पूरक करो और सिर तथा ठुड्ढी को उठाओ, बायें पैर को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ।
रेचक करो और बायें पैर को जमीन पर वापस रखो और ठुड्ढी को छाती से सटा लो।



स्थिति 5ब

पूरक करो, सिर तथा ठुड्ढी को उठाओ, दायें पैर को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ। रेचक करो, दायें पैर को जमीन पर रखो, ठुड्ढी को छाती से सटा लो।

स्थिति 6 – अष्टांग प्रणामासन



गहराई से रेचक करते हुए धीरे से घुटनों को जमीन पर ले आओ, छाती को हाथों के बीच जमीन पर ले जाओ और ठुड्ढी को जमीन पर टिका दो। केवल अंगुलियाँ, घुटने, छाती, हाथ और ठुड्ढी जमीन पर टिक जाते हैं। इस स्थिति में जितना रेचक और पूरक करना आवश्यक हो, करो। इस संतुलनकारी आसन में मेरुदण्ड छोटा चाप बनाता है। अभ्यास के साथ घुटनों, छाती और ठुड्ढी को एक साथ जमीन पर लाया जा सकता है।

स्थिति 7 – भुजंगासन



गहराई से पूरक करो और धीरे से उदर को जमीन पर ले आओ, ठुड्ढी और कन्धों को उठाओ, पीठ से भुजंगासन के लिए पीठ से चाप बनाओ। मेरुदण्ड का चाप बना रहेगा।

स्थिति 8 – पर्वतासन और रूपान्तर 5अ और 5ब (स्थिति 5 देखो)

रेचक करो और नितम्बों को हवा में ऊपर उठाओ, पैरों के तलवों को जमीन पर ले आओ।

पूरक करो, बायाँ पैर, सिर और ठुड्ढी को उठाओ।
रेचक करो, बायें पैर, सिर और ठुड्ढी को नीचे लाओ।
पूरक करो, दायाँ पैर, सिर और ठुड्ढी को उठाओ।
रेचक करो, दायें पैर, सिर और ठुड्ढी को नीचे लाओ।

स्थिति 9 – अर्द्ध चन्द्रासन और प्रकारान्तर 4ब – 4फ (स्थिति 4 को देखो)
पूरक करो और बायें पैर को वापस दोनों हाथों के बीच में ले आओ, दायें घुटने को वापस जमीन पर रखो, चाप बनाते हुए हथेलियों को आपस में सटाकर हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ।

स्थिति 10 – पादहस्तासन (स्थिति 3 को देखो)
रेचक करो और चाप को शिथिल कर दो। हाथों को बायें पैर की बगल में जमीन पर रखो। रेचक करते हुए दायें पैर को हाथों के बीच बायें पैर की बगल में रखो। पैर सीधे हैं और स्थिति तीन के समान ललाट घुटनों के पास आ जाता है।

स्थिति 11 – हस्त उत्थानासन (स्थिति 2 को देखो)
गहराई से पूरक करो, धीरे से फैले हुए हाथों को सिर के ऊपर उठाओ, पीठ से चाप बनाओ और स्थिति दो के समान ठुड्ढी को अधिक-से-अधिक ऊपर उठाओ।

स्थिति 12 – खड़ा प्रणामासन (स्थिति 1 को देखो)
रेचक करते हुए हथेलियों को छाती पर प्रणाम की मुद्रा में ले आओ और स्थिति एक के समान सीधे खड़े हो जाओ। मेरुदण्ड सीधा रहे, लेकिन कड़ा नहीं हो। शरीर शिथिल रहे और श्वास जब तक सामान्य न हो जाये तब तक सामान्य श्वास पर सजगता रहे। उसके बाद दूसरा आधा चक्र प्रारम्भ करो।

द्वितीय अर्द्ध चक्र – दूसरा आधा चक्र स्थिति चार में भिन्न है जहाँ बायाँ पैर पीछे जाता है। ध्यान रहे कि दूसरे आधे चक्र को प्रारम्भ करते समय (बल्कि किसी भी योगाभ्यास के समय) श्वास और हृदय की गति तेज नहीं हो।

लाभ – चन्द्र नमस्कार क्रम के द्वारा मेरुदण्ड में सूर्य या चन्द्र नमस्कार से अधिक लचीलापन आता है। स्थिति चार के रूपान्तरों से मेरुदण्ड में दोनों ओर की गतियों के अतिरिक्त पार्श्व गति भी होती है। गर्दन में भी वैसी गति होती है जैसी सूर्य या चन्द्र नमस्कार से नहीं होती है। जो समान आसन हैं उनसे समान लाभ प्राप्त होता है।

योद्धा क्रम

योद्धा क्रम के पाँच स्तर हैं, प्रत्येक मेरुदण्ड को भिन्न प्रकार से खींचता है। सभी स्तरों की अवस्थाएँ दायीं ओर घूम कर की जाती हैं, उसके बाद शरीर को बायीं ओर घुमाकर वे ही क्रियाएँ दोहरायी जाती हैं।

स्तर 1



स्थिति 1 – सीधे खड़े हो जाओ, हाथ बगल में हों और दोनों पैरों के बीच लगभग एक मीटर का अन्तर हो। पूरक करो, फैलाए हुए हाथों को ऊपर उठाओ, हथेलियाँ सिर के ऊपर एक साथ हों।



स्थिति 2 – श्वास को अन्दर रोककर दायें पैर को अपने स्थान पर ही दायीं ओर घुमाओ और शरीर के ऊपरी भाग को दायीं ओर मोड़ो।



स्थिति 3 – रेचक करते हुए दायें घुटने को सामने की ओर मोड़ो और प्रणाम की मुद्रा में जुड़ी हुई हथेलियों के साथ हाथों को हृदय के सामने लाओ (योद्धा की मुद्रा)।



स्थिति 4 – घुटने को मोड़े रखो। पूरक करते हुए हाथों को सामने ले जाओ और शरीर को खींचकर मुड़े हुए दायें घुटने के ऊपर ले जाओ।



स्थिति 5 – रेचक करते हुए योद्धा की मुद्रा में आ जाओ, हाथों को वापस छाती के पास लाओ, हथेलियाँ प्रणाम की मुद्रा में रहें।



स्थिति 6 – पूरक करो और हाथों को पुन: सिर के ऊपर ले जाओ, इस बार आगे की ओर बढ़े हुए घुटने को और घूमे हुए पैर तथा शरीर के ऊपरी भाग को वापस सामने की ओर ले आओ।

स्थिति 7– हाथों को नीचे, शरीर के बगल में लाते हुए रेचक करो।



स्तर 2

दायीं ओर– स्थितियाँ 1, 2 और 3 पहले स्तर के समान हैं। केवल स्थिति 4 में अन्तर है।

स्थिति 4 – आगे बढ़े हुए घुटने को मुड़ा हुआ रहने दो, पूरक करो, हाथों को सिर के ऊपर ले जाओ, ऊपर देखते हुए पीठ को अधिक-से-अधिक मोड़कर चाप बनाओ। अब रेचक करो और योद्धा की मुद्रा में आते हुए स्थिति 2 तथा 1 में आओ।



बायीं ओर– यह दायीं ओर के समान है, केवल बायें पैर को अपनी जगह पर रखते हुए मोड़ना है, शरीर का ऊपरी भाग बायीं ओर घूमेगा।

स्तर 3

दायीं ओर– पुन: स्थितियाँ 1, 2, 3 समान रहती हैं, केवल स्थिति 4 में परिवर्तन आता है।

स्थिति 4 – पूरक करो, दायें हाथ की हथेली को दायें पैर के अन्दर की ओर से जमीन पर रखो, बायें हाथ को सिर के ऊपर से फैलाओ। सामने की ओर देखो, हाथ को सिर पर टिकाया जा सकता है। रेचक करो और योद्धा की मुद्रा में आते हुए स्थिति 2 तथा 1 में आओ।



बायीं ओर– यह दायीं ओर के समान है, केवल बायें पैर को अपनी जगह पर रखते हुए मोड़ना है, शरीर का ऊपरी भाग बायीं ओर घूमेगा।

स्तर 4

दायीं ओर– पुन: स्थितियाँ 1, 2, 3 समान रहती हैं, केवल स्थिति 4 में परिवर्तन आता है।

स्थिति 4 – पूरक करो, बायीं हथेली को दायें पैर के अन्दर से जमीन पर रखो। हाथों को सीधा रखते हुए दायें हाथ



को ऊपर फैलाओ और सिर को घुमाकर ऊपर उठे हुए हाथ को देखो। स्थिति तीन में जाते हुए रेचक करो, स्थिति दो में जाते हुए पूरक करो और स्थिति एक में जाते समय रेचक करो।

बायीं ओर – यह दायीं ओर के समान है, केवल बायें पैर को अपनी जगह पर रखते हुए मोड़ना है, शरीर का ऊपरी भाग बायीं ओर घूमेगा।

स्तर 5

दायीं ओर – पुन: अवस्थाएँ 1, 2, 3 समान रहती हैं, केवल स्थिति चार में परिवर्तन लाते हुए इसमें 4अ, 4ब और 4स को सम्मिलित किया जाता है। अवस्थाएँ 5, 6 और 7 अन्य स्तरों के समान रहती हैं।



स्थिति 4 अ – आगे बढ़े हुए घुटने को मोड़े रहो। पूरक करो, सामने झुको, हाथों की अँगुलियों से दायें पैर के अन्दर से जमीन का स्पर्श करो।



स्थिति 4 ब – रेचक करो, केहुनियों को मोड़ो, उन्हें जमीन पर ले आओ, सिर को लाकर हाथों पर टिका दो जो जमीन पर हैं।



स्थिति 4 स – पूरक करो, केहुनियों को पुन: सीधा कर लो, अंगुलियाँ अभी भी जमीन पर हैं। रेचक करो और योद्धा की स्थिति पाँच में आ जाओ और अवस्थाएँ छ: और सात को जारी रखो।

बायीं ओर – यह दायीं ओर के समान है, केवल बायें पैर को अपनी जगह पर रखते हुए मोड़ना है, शरीर का ऊपरी भाग बायीं ओर घूमेगा।

पूर्व स्तरों के समान, शरीर को बायीं ओर घुमाया जाता है ताकि बायाँ घुटना मोड़ा जाये। शरीर से चाप बनता है, सामने की ओर खींचा जाता है या सामने झुका जाता है – यह बायीं ओर से होता है।

अभ्यास टिप्पणी – जैसा कि सभी गत्यात्मक क्रमों और विशेष रूप से अधिकतर आसनों के लिए श्वास की लम्बाई और किसी भी गति को करने में लगने वाला समय समन्वित होना चाहिए। जब तुम गति प्रारम्भ करते हो, तभी श्वास भी प्रारम्भ होता है। इससे आसनों का अभ्यास आकर्षक

और अनायास होगा। यह तुम्हारे दैनिक जीवन में संतुलन लायेगा और ऊर्जा का अपव्यय नहीं होने देगा। विशेष ध्यान देने वाली बातें ये हैं कि स्थिति पाँच के प्रत्येक रूपान्तर में पीछे वाले पैर का तलवा जमीन पर सपाट रहता है और यह दूसरे पैर के साथ घूमता नहीं है। स्तर पाँच अपने हाथों पर अपना भार डालने का प्रयास नहीं करो।

लाभ – यह क्रम पैर में शक्तिशाली पेशियों और लचीले मेरुदण्ड का विकास करता है। यह संतुलन और एकाग्रता का विकास करता है। यह कूल्हों को लचीला करता है और घुटनों को शक्ति प्रदान करता है। इस क्रम के अभ्यास के लिए कम्बल की आवश्यकता नहीं होती है। गहरे श्वसन के साथ धीरे-धीरे करने पर इसमें दस मिनट का समय लगता है। इसमें पूर्ण योगाभ्यास के सभी आवश्यक तत्त्व सम्मिलित हैं जिनमें सामने और पीछे झुकना, दोनों ओर की गति, मेरुदण्ड को मोड़ना और खींचना हैं। इसमें विपरीतकरणी और संतुलनकारी अभ्यास भी हैं, इसलिए यह एक उत्तम क्रम है।

प्राणायाम

परिचय

हमारा जीवन, हमारी शारीरिक क्रियाएँ, हमारी जीवनशैली सामान्यत: हमारे आन्तरिक तथा बाह्य वातावरण के छन्दों से निर्देशित होने के लिए उद्दिष्ट है। फिर भी आधुनिक, औद्योगिक, भौतिकवादी जीवन ने प्रकृति के उन छन्दों के प्रभाव को अवरुद्ध कर दिया है, यहाँ तक कि हमारे बच्चे भी उनसे वंचित हो गये हैं। परिणामस्वरूप श्वसन जैसा प्राकृतिक छन्द टूट गया है और हम रोग पीड़ित हो गये हैं, हम अस्वस्थ रहते हैं।

प्राचीन योग शास्त्र, हठ योग प्रदीपिका में लिखा गया है, "जीवन दो श्वासों के बीच की अवधि है; जो मनुष्य आधा श्वास लेता है, केवल आधा जीवन जीता है। जो सही ढंग से श्वास लेता है, वह अपने सम्पूर्ण अस्तित्व पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है।"

व्यक्ति पर श्वसन विधियों के प्रभाव पर किये गये आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान यह स्पष्ट करते हैं कि प्राणायाम न केवल सम्पूर्ण शरीर के ऑक्सीकरण और फेफड़ों को स्वस्थ रखने के लिए महत्त्वपूर्ण है, बल्कि मस्तिष्क के विभिन्न क्षेत्रों को भी प्रभावित करता है। इसी ज्ञान के आधार पर

अव्यवस्थित मस्तिष्क वाले बच्चों में भावनात्मक स्थिरता लाने के लिए अनेक अभ्यासों का उपयोग किया जा रहा है। जिन बच्चों को सही ढंग से श्वसन के लिए प्रोत्साहित किया जाता है उनमें आत्मविश्वास आता है, वे कम भयभीत होते हैं और ज़ुकाम तथा अन्य रोगों से शीघ्र प्रभावित नहीं होते हैं। बच्चों को नासिकाछिद्रों से ही श्वास लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ताकि श्वास में ली जाने वाली हवा उष्ण हो जाये और उसमें मिश्रित छूत वाले जीवाणु तथा धूलकण छनकर बाहर ही रह जायें।

प्राणायाम दो प्रकार के होते हैं – हठ योग प्राणायाम एवं राज योग प्राणायाम। हठ योग प्राणायाम का सम्बन्ध शारीरिक श्वसन से है, जैसे, भ्रामरी, उदर श्वसन, नाड़ीशोधन प्राणायाम, आदि। राज योग प्राणायाम का सम्बन्ध मानसिक श्वसन से है जिसे शारीरिक श्वसन के साथ जोड़ा जा सकता है, जैसे, मानसिक नाड़ीशोधन, या अंगुलियों, हाथों, पैरों या नाड़ीशोधन अभ्यास के चित्र का उपयोग करते हुए केवल मानसिक अभ्यास भी किया जा सकता है।

प्राणायाम का अभ्यास खाली पेट और पूर्णरूपेण शिथिल शरीर के साथ किया जाना चाहिए। आसनों के अभ्यास के समान ही प्राणायाम के लिए भी आँतों और मूत्राशय को खाली होना चाहिए।

बच्चों के लिए प्राणायाम के अभ्यासों को उनकी आयु के अनुसार रूपांतरित होना चाहिए। बहुत छोटे बच्चे भ्रामरी पसन्द करते हैं, क्योंकि वह कोलाहलपूर्ण होता है, लेकिन यह उन्हें शान्त करता है और अभ्यास के साथ श्वास को लम्बा करता है। यहाँ तक कि शिशु भी गहरे श्वसन का आनन्द उठाते हैं, क्योंकि वे इसे सामान्य रूप से करते हैं।

यौगिक प्राणायाम

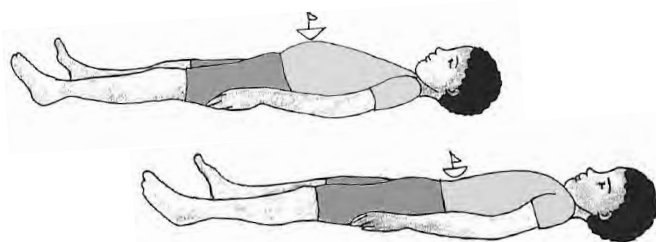
किसी शिथिल आसन में बैठ जाओ या शवासन में लेटकर सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर लो। गहराई से पूरक और रेचक करते हुए उदर को पूरी तरह फैल जाने दो। इतने धीमे से श्वास लेने का प्रयास करो कि श्वसन की ध्वनि या तो बहुत हल्की हो या बिल्कुल नहीं हो। फेफड़ों के तल में हवा के पहुँचने का अनुभव करो। उदर के प्रसार के बाद छाती को बाहर और ऊपर की ओर फैलाना आरम्भ करो। जब पसलियाँ पूरी तरह फैल जायें तब थोड़ा और पूरक करो जिससे फेफड़ों के ऊपरी भाग गर्दन के आधार के निकट फैलाव का अनुभव हो।



कन्धे और कॉलर बोन को थोड़ा ऊपर हो जाना चाहिए। गर्दन की पेशियों में भी थोड़ा तनाव अनुभव होगा। शरीर का शेष भाग शिथिल रहना चाहिए। अनुभव करो कि फेफड़ों के ऊपरी पिण्डों में हवा भर रही है। इससे एक पूरक पूर्ण हुआ, सम्पूर्ण प्रक्रिया एक निरन्तर चलने वाली क्रिया है – प्रत्येक स्थिति का अगली स्थिति में विलय हो जाता है। कुछ देर अन्तर्कुम्भक करने के बाद रेचक करो, कन्धे शिथिल हो जायेंगे, उसके बाद छाती नीचे और अन्दर की ओर जायेगी, ऐसा अनुभव होगा कि नाभि और मेरुदण्ड आपस में मिल जायेंगे। रेचक करते समय भी सम्पूर्ण प्रक्रिया सुसंगत और प्रवाहपूर्ण होनी चाहिए। अगला पूरक करने से पूर्व थोड़ा रुको। पाँच से दस चक्रों से आरम्भ करो और अभ्यास के साथ दस मिनट तक बढ़ाओ या धीरे-धीरे 108 की पूरी माला का एक चक्र करो।

नौका श्वसन रूपान्तर

उदर श्वसन के लिए प्रोत्साहित करने के लिए बच्चे को जमीन पर लेट जाने के लिए कहो। पहले से बनाई हुई कागज की नाव को नाभि पर रखो। उसे यह समझाओ कि जब वह पूरक करता है तब उदर के फैलने पर एक लहर बनती है। जब वह रेचक करता है तब लहर गिर जाती है। लहरों पर नाव की गति पर ध्यान देने से बच्चे में उदर और उदर श्वसन के प्रति सजगता आती है, जिसे छोटा बच्चा स्वाभाविक और अचेतन रूप से करता है।



लहरों पर बच्चे के अवलोकन के लिए किसी भी वस्तु का उपयोग किया जा सकता है, जैसे रबर की मछली या कोई भी कोमल खिलौना।

लाभ – उदर श्वसन वास्तव में बच्चों के लिए सामान्य श्वसन है। वयस्क होने पर हम गलत ढंग से श्वसन करने लगते हैं। उदर श्वसन को श्वसन की सर्वश्रेष्ठ विधि बताया गया है, क्योंकि इसमें छाती या फेफड़े के ऊपरी भाग से श्वसन की अपेक्षा कम ऊर्जा की आवश्यकता होती है, और इस श्वसन के दौरान ऑक्सीजन/कार्बन-डाइ-ऑक्साइड का अधिकतम अन्तरण होता है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, मेरुदण्ड सीधा, दोनों घुटने जमीन पर।



***स्थिति 1* –** नासिका को बन्द करने के लिए दायें हाथ का प्रयोग इस प्रकार किया जाता है– तर्जनी और मध्यमा अँगुलियों को भ्रूमध्य में रखा जाता है जो पूरे अभ्यास के दौरान उसी स्थिति में रहती हैं। अँगूठे का प्रयोग दायीं नासिका को बन्द करने के लिए और अनामिका का प्रयोग बायीं नासिका को बन्द करने के लिए किया जाता है। बायीं नासिका से पूरक करो और उसी से रेचक भी करो, दायीं नासिका लगातार बन्द रहे। इसे पाँच बार दोहराओ। बायीं नासिका को बन्द रखते हुए अब दायीं नासिका से पूरक और रेचक करो। इसे भी पाँच बार दोहराओ। प्रत्येक नासिका से पूरक और रेचक करने से एक चक्र होता है।

स्थिति 2– आनन्दप्रद श्वसन



दायीं नासिका को अँगूठे से बन्द कर लो। बायीं नासिका से श्वास लो। तर्जनी से बायीं नासिका को बन्द करो और दायीं नासिका से रेचक करो। दायीं नासिका से पूरक करो और दायीं नासिका को बन्द करके बायीं नासिका से रेचक करो। यह एक चक्र हुआ।

लाभ – श्वसन के इस अभ्यास से शान्ति आती है। इड़ा और पिंगला नाड़ियों में प्राण का प्रवाह संतुलित हो जाता है। रक्त संचार प्रणाली से जीवविष के बाहर निकलने से यह शुद्ध हो जाती है। यह अभ्यास मस्तिष्क के दायें और बायें गोलार्द्धों की क्रिया को संतुलित करता है तथा 'स्वर' परिवर्तन या नासिका की प्रमुखता को सरल बना देता है।



भस्त्रिका प्राणायाम

किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, मेरुदण्ड सीधा, दोनों घुटने जमीन पर। दायीं नासिका को बन्द कर दो और बायीं नासिका से बीस बार त्वरित श्वसन करो। इसी क्रिया को दायीं नासिका से दोहराओ। दोनों नासिकाओं से त्वरित श्वसन करो। नासिकाओं में अभ्यास के क्रम में प्रसार या संकुचन नहीं होना चाहिए, इन्हें दृढ़ रहना चाहिए।

लाभ – यह अवांछित कार्बन-डाइ-ऑक्साइड को बाहर निकाल कर फेफड़ों को शुद्ध कर देता है। यह गले की सूजन को समाप्त करता है और जठराग्नि (भूख) में वृद्धि करता है। यह फेफड़ों, गले और छाती की अनेक बीमारियों को दूर करता है और आराम देता है। यह शरीर की उष्णता में वृद्धि करता है।

कपालभाति प्राणायाम

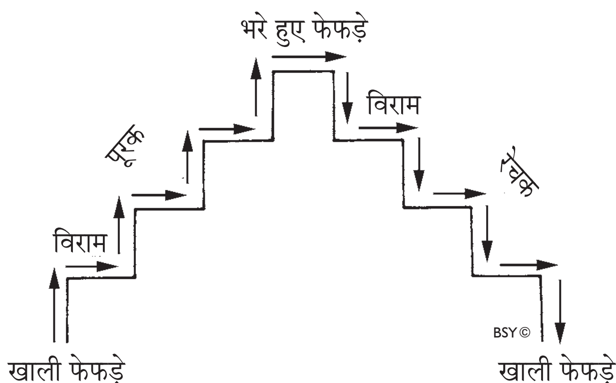
किसी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, सिर और मेरुदण्ड सीधे, हाथ घुटनों पर चिन् या ज्ञान मुद्रा में। आँखों को बन्द करो और सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर लो। दोनों नासिकाओं से गहराई से पूरक करो, उदर को



फैलाओ, और उदर पेशियों को बलपूर्वक संकुचित करते हुए रेचक करो। किसी प्रकार का तनाव नहीं हो।

अगला पूरक उदर पेशियों के धीरे से और गहराई से फैलने के कारण हो जाता है। पूरक सहज रूप से होना चाहिए, इसमें कोई प्रयास नहीं लगना चाहिए।

प्रकारान्तर – इस प्राणायाम का एक अन्य रूपान्तर है, जिसे सोपान श्वसन कहते हैं। इसमें पूरक और रेचक, दोनों में ढुलमुल श्वसन किया जाता है। पूरक-विराम, पूरक-विराम, पूरक-विराम, पूरक-विराम करते हुए सोपान के शीर्ष पर पहुँचना है। उसके बाद रेचक-विराम, रेचक-विराम, रेचक-विराम, रेचक-विराम करते हुए उतरना है।



प्रारम्भ में दस श्वसन करो। प्रत्येक श्वसन की मानसिक गिनती करो। दस त्वरित श्वसन करने के बाद गहराई से पूरक और रेचक करो। यह एक चक्र हुआ। तीन से पाँच चक्रों का अभ्यास करो।

सावधानी – यदि किसी प्रकार के दर्द या सिर चकराने का अनुभव हो तो अभ्यास को तुरंत बन्द कर दो और कुछ देर शान्ति से बैठो। जब वह अनुभव समाप्त हो जाये तो पूर्ण सजगता और कम बल के साथ पुनः आरम्भ करो।

लाभ – कपालभाति मन को विकर्षित करने वाले इन्द्रियग्राही विषयों को दूर करता है। इसका उपयोग मानसिक कार्य के लिए मन को ऊर्जा प्रदान करने के लिए, उनींदेपन को दूर करने और मन को अवशोषण के लिए तैयार करने के लिए किया जाता है। भस्त्रिका के समान ही यह भी फेफड़ों के प्रक्षालन का कार्य करता है, इसलिए यह दमा और श्वास नलिका के संकुचन से होने वाले अन्य रोगों तथा क्षयरोग से पीड़ितों के लिए अच्छा अभ्यास है। यह स्नायु तंत्र को संतुलित एवं सशक्त करता है तथा पाचन अंगों को स्वस्थ रखता है।

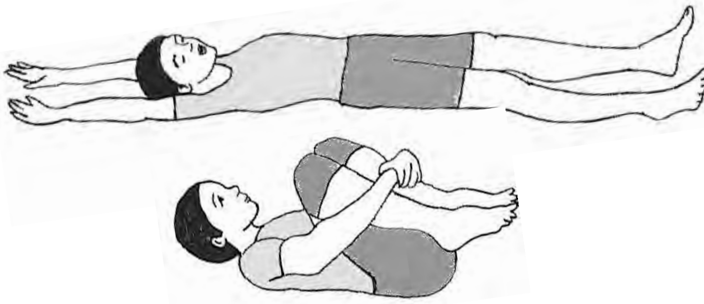
सीमाएँ – उन लोगों को इस प्राणायाम का अभ्यास नहीं करना चाहिए जो हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, सिर चकराने, मिर्गी, हर्निया या आँतों के फोड़ों से पीड़ित हैं।



भ्रामरी प्राणायाम

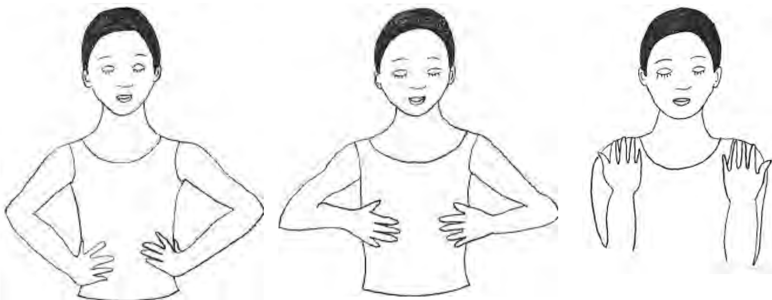
किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, मेरुदण्ड सीधा, दोनों घुटने जमीन पर। दोनों नासिकाओं से पूर्ण पूरक करो। कानों को तर्जनी अँगुलियों से बन्द कर दो। ऊपर-नीचे के दाँतों को अलग रखते हुए मुँह को बन्द करो, एक भौंरे की भाँति गुंजन की ध्वनि निकालते हुए पूरी तरह रेचक करो। रेचक धीमा और स्थिर होना चाहिए तथा गुंजन की ध्वनि पर ध्यान केन्द्रित करो।

लाभ – क्रोध के कारण उत्पन्न हुआ दिमागी तनाव दूर हो जाता है। जिन लोगों को मानसिक विक्षोभ के कारण उच्च रक्तचाप होता है उनके लिए यह लाभप्रद है और स्वर तंत्रिका के लिए भी बहुत अच्छा है। यह घबराहट के कारण उत्पन्न हुआ तनाव और चिंता दूर करने में मदद करता है।



हा श्वसन

शवासन में लेटकर आँखों को हल्के से बन्द कर लो। हाथों को सिर के ऊपर जमीन पर फैलाते हुए नासिकाओं से धीरे-धीरे गहराई से पूरक करो। मुँह से शीघ्रतापूर्ण रेचक करते हुए घुटनों को मोड़कर छाती के ऊपर लाओ और पैरों को हाथों से बाँधकर शरीर के निकट ले आओ। पैरों को सीधा करते हुए और हाथों को सिर के ऊपर फैलाते हुए पुन: धीरे से पूरक करो। यदि आवश्यक हो तो शीघ्रतापूर्ण रेचक को दोहराने के पहले कुछ सामान्य श्वसन करो। शीघ्रतापूर्ण रेचक को तीन बार दोहराओ। उसके बाद धीरे से रेचक करते हुए हाथों को बगल में ले आओ और शवासन में आ जाओ तथा शिथिल हो जाओ।



हा हा हा श्वसन

चरण 1 – खड़े होकर हाथों को कमर के पास नीचे की पसलियों के ऊपर रखो। जब तुम पूरक कर रहे हो तब निचली पसलियों के प्रसार का अनुभव करो। रेचक करते समय उन्हें धीरे से दबाओ। कमर के पास से थोड़ा झुकने से वायु को निष्कासित करने में मदद मिलती है।

चरण 2 – हाथों को पिंजर के मध्य भाग पर ले आओ। पूरक करो, छाती को फैलाओ और धीरे से दबाकर रेचक करो, पहले की अपेक्षा थोड़ा अधिक झुको।

चरण 3 – हाथों को छाती के ऊपरी भाग में कन्धों के सामने रखो। पूरक करो और धीरे से दबाकर रेचक करो, सामने की ओर थोड़ा झुको।

चरण 4 – उपर्युक्त तीनों का एक साथ अभ्यास करो। पूरक करते हुए हाथों को शीघ्रतापूर्वक पिंजर के दोनों ओर घुमाओ। रेचक करते हुए हा की ध्वनि निकालो, सामने थोड़ा झुको और दबाव के साथ जोर से हा की ध्वनि निकालो, थोड़ा और झुककर दबाओ और हा करो। इस समय हाथ नीचे चले आते हैं और सिर भी झुका रहता है। यह मस्तिष्क के लिए बहुत अच्छा है। धीरे से पूरक करो, सिर को नीचे रखते हुए ही आरम्भ करो, उसके बाद सीधे हो जाओ और हा-हा-हा के अभ्यास को पुन: दोहराओ, अन्त में हाथों को नीचे गिराओ और सिर को नीचे झुकाओ।

शीतली प्राणायाम



किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, मेरुदण्ड सीधा, दोनों घुटने जमीन पर। हाथों को घुटनों पर रखो। जीभ को बाहर निकालकर एक नली के समान मोड़ लो। जीभ की नली से बलपूर्वक किन्तु स्थिरता के साथ इस प्रकार पूरक करो, मानो हवा को निगलकर पेट में ले जा रहे हो। जीभ को सीधा कर लो, मुँह को बन्द कर लो और नाक से रेचक करो।

लाभ – यह रक्त को शुद्ध करता है, उच्च रक्तचाप को रोकता है और उसे दूर करता है। यह मानसिक, आत्मिक और पेशीय शान्ति प्रदान करता है और प्यास की अनुभूति को समाप्त करता है।

शीतकारी प्राणायाम



किसी भी आरामदायक आसन में बैठ जाओ, मेरुदण्ड सीधा, दोनों घुटने जमीन पर। जीभ को मोड़कर तालू के नीचे रखो। ऊपर-नीचे के दाँतों को आपस में सटा दो और ओठों को अधिक-से-

अधिक अलग रखो। दाँतों के बीच से पूरक करो। ओठों को बन्द कर लो और नाक से धीरे-धीरे रेचक करो।

लाभ – इसका वे ही प्रभाव और लाभ हैं जो शीतली प्राणायाम के हैं।



उज्जायी प्राणायाम

एक आरामदायक आसन में बैठ जाओ और सम्पूर्ण शरीर को शिथिल कर दो। धीरे-धीरे गहराई से पूरक करो, उदर को पूरी तरह फैल जाने दो। इतने धीमे से श्वसन करो कि या तो उसकी बहुत हल्की ध्वनि सुनाई दे या बिल्कुल नहीं सुनाई दे। अनुभव करो कि हवा फेफड़ों के तल में पहुँच रही है।

उदर के प्रसार के बाद छाती को बाहर और ऊपर की ओर फैलाना आरम्भ करो। जब पसलियाँ पूरी तरह फैल जायें तब थोड़ा और पूरक करो जिससे फेफड़ों के ऊपरी भाग गर्दन के आधार के निकट फैलाव का अनुभव हो। कन्धे और कॉलर बोन को थोड़ा ऊपर हो जाना चाहिए। गर्दन की पेशियों में भी थोड़ा तनाव अनुभव होगा। शरीर का शेष भाग शिथिल रहना चाहिए। अनुभव करो कि फेफड़ों के ऊपरी पिण्डों में हवा भर रही है।

इससे एक पूरक पूर्ण हुआ, सम्पूर्ण प्रक्रिया एक निरन्तर चलने वाली क्रिया है – प्रत्येक स्थिति का अगली स्थिति में विलय हो जाता है।

कुछ देर अन्तर्कुम्भक करने के बाद रेचक करो, कन्धे शिथिल हो जायेंगे, उसके बाद छाती नीचे और अन्दर की ओर जायेगी, ऐसा अनुभव होगा कि नाभि और मेरुदण्ड आपस में मिल जायेंगे।

रेचक करते समय भी सम्पूर्ण प्रक्रिया सुसंगत और प्रवाहपूर्ण होनी चाहिए। अगला पूरक करने से पूर्व थोड़ा रुको।

ज्यों-ज्यों श्वसन धीमा और गहरा होता जाता है, घाँटी (ग्लॉटिस) को संकुचित करो ताकि सोते हुए शिशु के श्वसन की ध्वनि के समान हल्की घरघराहट भरी ध्वनि सुनाई दे।

गले के श्वसन से उत्पन्न ध्वनि पर ध्यान केन्द्रित करते हुए यौगिक श्वसन का अभ्यास करो।

पाँच से दस चक्रों से आरम्भ करो और अभ्यास के साथ दस मिनट तक बढ़ाओ या धीरे-धीरे 108 की पूरी माला का एक चक्र करो।

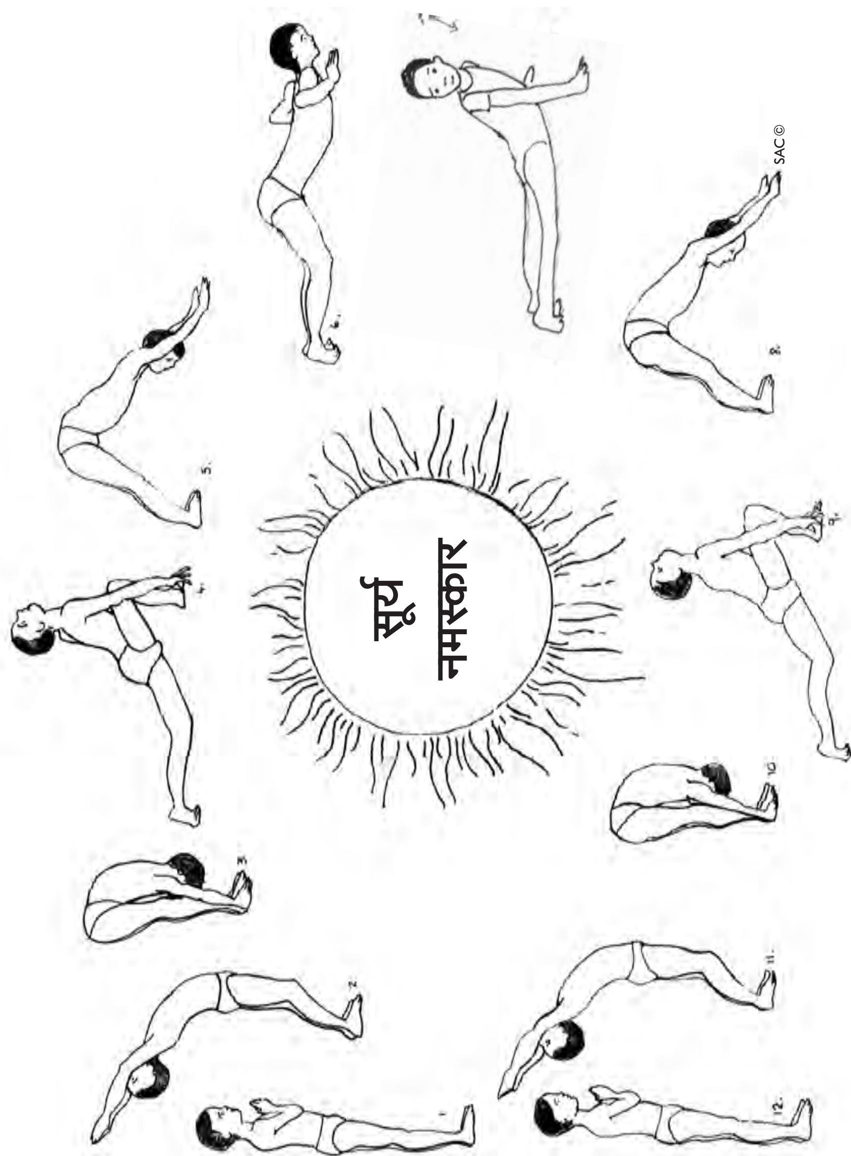
मुद्रा



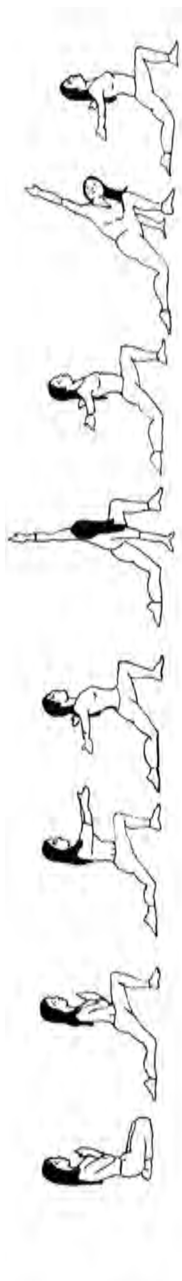
प्रणाम मुद्रा

हथेलियों को एक साथ हृदय के स्तर पर छाती के सामने ले आओ।

परिशिष्ट I



चन्द्र क्रम









परिशिष्ट III











अर्द्ध चन्द्र नमस्कार

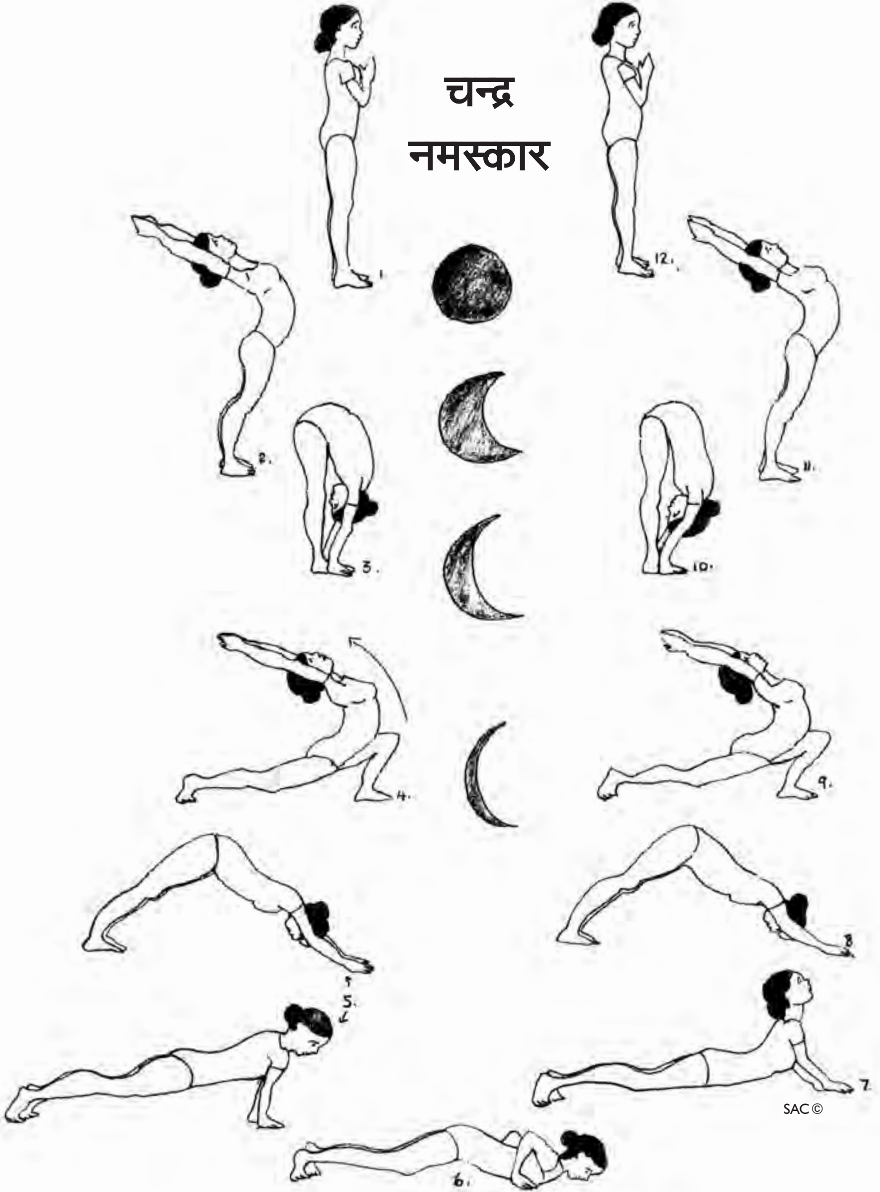






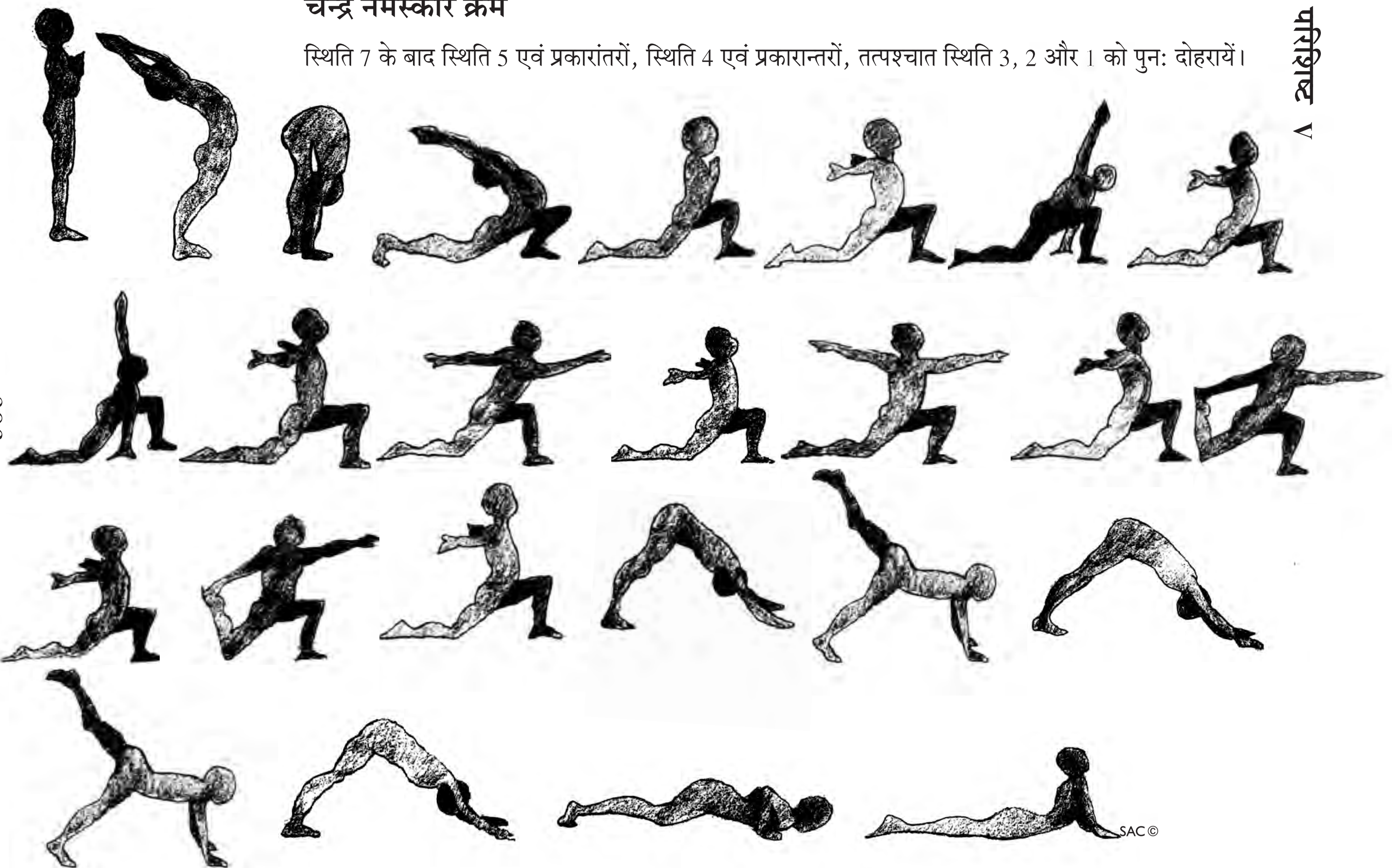


परिशिष्ट IV



चन्द्र नमस्कार क्रम

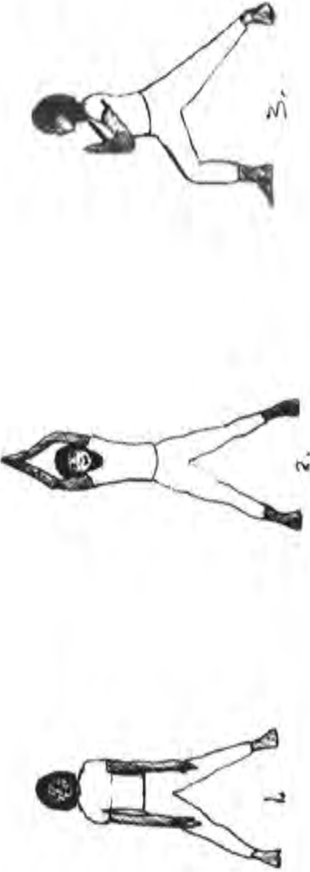
स्थिति 7 के बाद स्थिति 5 एवं प्रकारांतरों, स्थिति 4 एवं प्रकारान्तरों, तत्पश्चात स्थिति 3, 2 और 1 को पुन: दोहरायें।



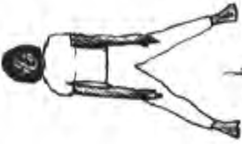
योद्धा क्रम – स्थिति 1

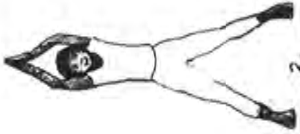




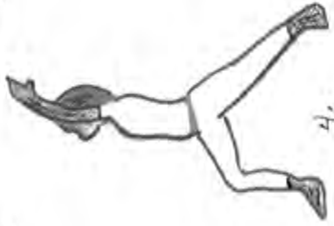


योद्धा क्रम – स्थिति 2

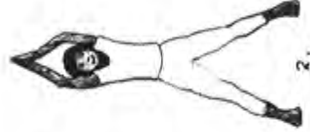


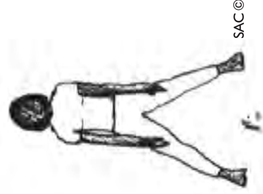




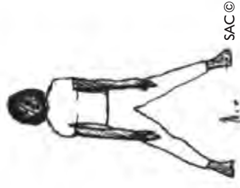




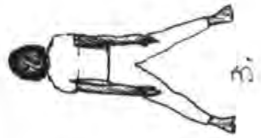




योद्धा क्रम – स्थिति 3



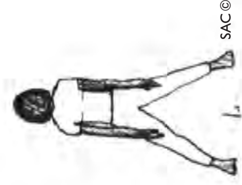


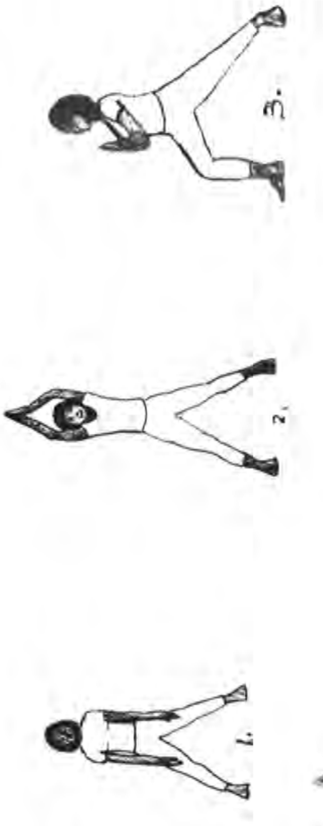






योद्धा क्रम – स्थिति 4



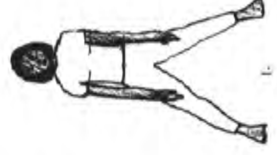


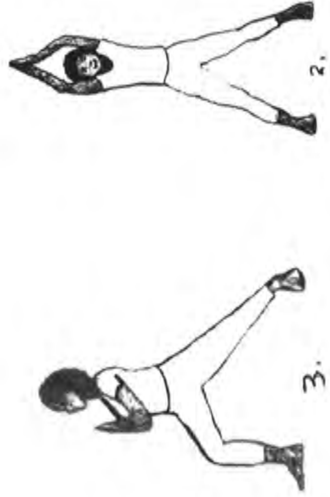




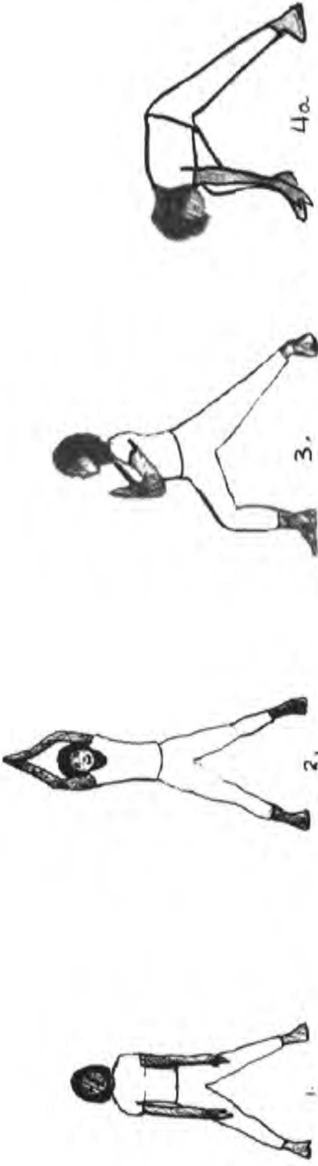
SAC ©

योद्धा क्रम – स्थिति 5







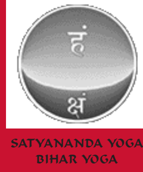




स्वामी निरंजनानन्द का जन्म छत्तीसगढ़ के राजनाँदगाँव में सन् 1960 में हुआ। जन्म से ही उनकी जीवन-दिशा उनके गुरु, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती द्वारा निर्देशित रही। चार वर्ष की अवस्था में वे गुरु-सान्निध्य में रहने बिहार योग विद्यालय आये, जहाँ उनके गुरु ने योग निद्रा के माध्यम से उन्हें योग एवं अध्यात्म का गहन प्रशिक्षण प्रदान किया। सन् 1971 में वे दशनामी संन्यास परम्परा में दीक्षित हुए, तत्पश्चात् 11 वर्षों तक विभिन्न देशों की यात्राएँ कर उन्होंने अनेक कलाओं में दक्षता अर्जित की और विभिन्न संस्कृतियों के सम्पर्क में रहकर उनकी गहरी समझ प्राप्त की तथा यूरोप, ऑस्ट्रेलिया, उत्तर एवं दक्षिण अमरीका में अनेक सत्यानन्द योग केन्द्रों एवं आश्रमों की स्थापना की।

सन् 1983 में गुरु-आज्ञानुसार भारत लौटकर वे बिहार योग विद्यालय, शिवानन्द मठ तथा योग शोध संस्थान की गतिविधियों के संचालन में संलग्न हो गए। सन् 1990 में वे परमहंस-परम्परा में दीक्षित हुए और 1995 में स्वामी सत्यानन्द के उत्तराधिकारी के रूप में उनका अभिषेक किया गया। सन् 1994 में उन्होंने विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय, बिहार योग भारती की तथा 2000 में योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट की स्थापना की। सन् 1995 में उन्होंने बच्चों के एक बृहत् योग आन्दोलन, बाल योग मित्र मण्डल का शुभारम्भ किया। मुंगेर में विभिन्न गतिविधियों का संचालन करने के अलावा उन्होंने दुनियाभर के साधकों का मार्गदर्शन करने हेतु व्यापक रूप से यात्राएँ कीं। सन् 2009 में उन्हें अपने गुरु से संन्यास जीवन का एक नया अध्याय शुरू करने का आदेश प्राप्त हुआ।

स्वामी निरंजनानन्द योग दर्शन, अभ्यास एवं जीवनशैली की गहन जानकारी और समझ रखते हैं तथा योग, तंत्र एवं उपनिषदों पर अनेक प्रमाणिक पुस्तकों के प्रणेता भी हैं। प्राचीन तथा अर्वाचीन परम्पराओं का सुन्दर सम्मिश्रण करते हुए वे इस समय मुंगेर में अपने गुरु के मिशन को आगे बढ़ाने के कार्य में संलग्न हैं।



SATYANANDA YOGA
BIHAR YOGA

बच्चों के लिए योग शिक्षा, भाग 2 का संकलन ऐसे योग शिक्षकों को प्रेरित करने के लिए किया गया है जो बच्चों के साथ काम करना चाहते हैं ताकि वे बच्चों को भविष्य के सृजनात्मक एवं भावनात्मक रूप से जिम्मेदार नागरिक बनने में मदद कर सकें। प्रथम दो खण्डों में शिक्षा के, जो कि बच्चे के जन्म के पूर्व ही शुरू हो जाती है, वास्तविक लक्ष्य तथा विशिष्ट आवश्यकताओं वाली शिक्षा में योग की भूमिका पर चर्चा की गई है। तीसरे खण्ड में, भारत में युवा सशक्तिकरण की दिशा में किये गये दो सफल प्रयोगों – बाल योग मित्र मण्डल, मुंगेर और कन्या तथा बटुक परियोजना, रिखिया के बारे में बतलाया गया है। चौथे खण्ड में आसन और प्राणायाम तथा सभी वय के बच्चों के लिए उसकी उपयोगिता के बारे में विस्तृत चर्चा की गई है, जैसे, खेल एवं कला के क्षेत्र में योग, योग निद्रा और ध्यान, उनकी रुचि और कल्पनाओं को प्रोत्साहित करना। सबसे महत्त्वपूर्ण बात है कि इसमें सीखने की सहज विधि का प्रयोग करके योग की सम्पूर्ण प्रक्रिया एवं शिक्षा को बच्चों के लिए एक खेल के रूप में प्रस्तुत किया गया है।

रेखाचित्रों और उदाहरणों को भी सम्मिलित किया गया है।



978-93-81620-73-1

ISBN